

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.01.	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Óvoda: EN=294,00kcal FH=11,60g ZS=14,90g SZH=28,10g CK=6,40g SÓ=1,20g TZS=5,00g Iskola: EN=305,20kcal FH=12,10g ZS=15,00g SZH=30,40g CK=6,40g SÓ=1,30g TZS=5,00g K.Iskola: EN=405,40kcal FH=14,70g ZS=24,10g SZH=32,10g CK=6,40g SÓ=1,70g TZS=6,30g	Pulykaraguleves 'lisztmentes'; Tejberizz (diabetikus) (2, 15)*; Alma; Óvoda: EN=392,60kcal FH=20,20g ZS=9,90g SZH=54,40g CK=9,70g SÓ=0,50g TZS=2,00g Iskola: EN=499,20kcal FH=26,10g ZS=13,30g SZH=67,20g CK=14,50g SÓ=0,90g TZS=3,00g K.Iskola: EN=569,10kcal FH=30,20g ZS=15,90g SZH=74,50g CK=16,80g SÓ=0,90g TZS=3,60g	Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Óvoda: EN=176,10kcal FH=6,20g ZS=7,30g SZH=21,20g CK=0,40g SÓ=1,00g TZS=2,10g Iskola: EN=229,90kcal FH=8,90g ZS=10,80g SZH=24,20g CK=0,50g SÓ=1,50g TZS=3,30g K.Iskola: EN=251,20kcal FH=10,00g ZS=12,60g SZH=24,60g CK=0,60g SÓ=1,70g TZS=3,90g
KEDD 2025.12.02.	Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Óvoda: EN=227,20kcal FH=11,70g ZS=10,80g SZH=20,60g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=5,40g Iskola: EN=270,20kcal FH=14,80g ZS=13,20g SZH=22,90g CK=0,40g SÓ=1,30g TZS=6,90g K.Iskola: EN=301,60kcal FH=17,40g ZS=15,50g SZH=22,90g CK=0,40g SÓ=1,50g TZS=8,40g	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás (diab.tejment) (15)*; Főtt burgonya; Óvoda: EN=431,60kcal FH=23,80g ZS=12,90g SZH=51,40g CK=13,80g SÓ=0,30g TZS=0,60g Iskola: EN=551,80kcal FH=30,10g ZS=16,70g SZH=65,90g CK=18,60g SÓ=0,50g TZS=0,90g K.Iskola: EN=628,30kcal FH=33,80g ZS=19,40g SZH=74,30g CK=18,80g SÓ=0,60g TZS=1,00g	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma; Óvoda: EN=166,40kcal FH=4,30g ZS=3,90g SZH=28,00g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,90g Iskola: EN=190,00kcal FH=5,00g ZS=4,00g SZH=33,10g CK=0,30g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=190,00kcal FH=5,00g ZS=4,00g SZH=33,10g CK=0,30g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2025.12.03.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Óvoda: EN=220,30kcal FH=10,10g ZS=6,90g SZH=29,50g CK=9,50g SÓ=0,80g TZS=2,70g Iskola: EN=253,50kcal FH=12,20g ZS=7,80g SZH=34,10g CK=11,80g SÓ=0,90g TZS=3,10g K.Iskola: EN=275,50kcal FH=13,70g ZS=8,50g SZH=36,40g CK=14,10g SÓ=1,00g TZS=3,60g	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacskaszerű gluténment.; Narancs; Óvoda: EN=578,10kcal FH=22,10g ZS=21,30g SZH=71,50g CK=1,50g SÓ=0,50g TZS=1,30g Iskola: EN=743,70kcal FH=27,70g ZS=26,90g SZH=93,60g CK=1,80g SÓ=0,90g TZS=1,70g K.Iskola: EN=872,60kcal FH=31,00g ZS=31,50g SZH=111,70g CK=2,10g SÓ=1,00g TZS=2,00g	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Óvoda: EN=183,60kcal FH=7,60g ZS=7,00g SZH=22,30g CK=0,30g SÓ=1,00g TZS=1,80g Iskola: EN=197,20kcal FH=8,30g ZS=7,10g SZH=24,90g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=1,80g K.Iskola: EN=277,60kcal FH=11,80g ZS=13,70g SZH=26,50g CK=0,30g SÓ=1,50g TZS=3,50g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.04.	Tea (diabetikus) (15)*; Körözött 'házi' (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; Óvoda: EN=135,60kcal FH=7,20g ZS=1,90g SZH=22,10g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,20g Iskola: EN=172,00kcal FH=10,10g ZS=3,10g SZH=25,70g CK=0,50g SÓ=0,70g TZS=0,20g K.Iskola: EN=181,80kcal FH=11,00g ZS=3,40g SZH=26,30g CK=0,50g SÓ=0,80g TZS=0,20g	Almaleves (liszt-, tej-, cukormentes) (15)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Uborkasaláta 'Cukormentes' (15)*; Óvoda: EN=484,20kcal FH=23,60g ZS=16,60g SZH=54,30g CK=10,70g SÓ=0,20g TZS=1,00g Iskola: EN=594,80kcal FH=29,60g ZS=19,40g SZH=68,20g CK=12,90g SÓ=0,40g TZS=1,10g K.Iskola: EN=675,50kcal FH=33,30g ZS=21,20g SZH=79,20g CK=14,10g SÓ=0,50g TZS=1,20g	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Óvoda: EN=233,10kcal FH=6,60g ZS=13,10g SZH=22,20g CK=0,40g SÓ=1,00g TZS=2,10g Iskola: EN=244,30kcal FH=7,10g ZS=13,20g SZH=24,50g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,10g K.Iskola: EN=345,10kcal FH=9,70g ZS=22,30g SZH=26,40g CK=0,40g SÓ=1,50g TZS=3,40g
PÉNTEK 2025.12.05.	Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Óvoda: EN=262,50kcal FH=13,00g ZS=9,90g SZH=30,30g CK=9,50g SÓ=1,10g TZS=3,80g Iskola: EN=336,70kcal FH=17,90g ZS=13,80g SZH=35,50g CK=11,90g SÓ=1,60g TZS=5,30g K.Iskola: EN=379,20kcal FH=20,80g ZS=16,10g SZH=38,20g CK=14,20g SÓ=1,80g TZS=6,30g	Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék (cukor-, tejmentes) (15)*; Alma; Óvoda: EN=459,90kcal FH=19,90g ZS=19,20g SZH=49,20g CK=1,10g SÓ=0,60g TZS=1,60g Iskola: EN=603,50kcal FH=26,20g ZS=25,20g SZH=64,60g CK=1,20g SÓ=0,70g TZS=2,10g K.Iskola: EN=696,40kcal FH=29,90g ZS=29,60g SZH=73,50g CK=1,50g SÓ=0,90g TZS=2,50g	Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Óvoda: EN=244,30kcal FH=3,90g ZS=3,90g SZH=47,30g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,90g Iskola: EN=255,50kcal FH=4,40g ZS=4,00g SZH=49,60g CK=0,30g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=367,50kcal FH=4,40g ZS=4,00g SZH=49,60g CK=0,30g SÓ=0,70g TZS=0,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

1300A1 Diabetesz

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.08.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta 'sertéshús-, cukormentes' (9)*; Alma;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=170,30kcal FH=8,90g ZS=5,40g SZH=21,20g CK=0,30g SÓ=1,20g TZS=0,90g	Óvoda: EN=410,10kcal FH=14,30g ZS=6,70g SZH=71,30g CK=6,50g SÓ=0,90g TZS=0,50g	Óvoda: EN=222,30kcal FH=8,70g ZS=9,10g SZH=26,00g CK=6,00g SÓ=0,80g TZS=4,30g
KEDD 2025.12.09.	Tej (2)*; Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csontleves; Rakott zöldbab tejmentes;	Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=332,30kcal FH=10,10g ZS=6,90g SZH=56,50g CK=9,50g SÓ=0,80g TZS=2,70g	Óvoda: EN=468,10kcal FH=16,80g ZS=22,10g SZH=47,40g CK=5,30g SÓ=0,10g TZS=0,90g	Óvoda: EN=167,90kcal FH=8,80g ZS=5,30g SZH=20,80g CK=0,30g SÓ=1,20g TZS=0,90g
SZERDA 2025.12.10.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék tejfölös (2)*;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=135,90kcal FH=4,20g ZS=3,90g SZH=20,80g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,90g	Óvoda: EN=465,40kcal FH=24,00g ZS=15,10g SZH=53,30g CK=3,70g SÓ=0,50g TZS=0,70g	Óvoda: EN=203,10kcal FH=6,60g ZS=10,60g SZH=20,50g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=3,70g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.11.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Lebbencs leves; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Alma;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=223,90kcal FH=10,40g ZS=6,90g SZH=30,00g CK=9,50g SÓ=0,80g TZS=2,70g	Óvoda: EN=415,30kcal FH=23,20g ZS=11,80g SZH=51,30g CK=1,10g SÓ=0,50g TZS=0,70g	Óvoda: EN=146,30kcal FH=6,00g ZS=4,20g SZH=21,00g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=1,00g
PÉNTEK 2025.12.12.	Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Mustáros sertésszelet (diéta) (11)*; Párolt rizs;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=230,80kcal FH=12,00g ZS=10,80g SZH=21,10g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=5,40g	Óvoda: EN=554,60kcal FH=23,00g ZS=23,70g SZH=60,40g CK=2,30g SÓ=0,20g TZS=1,80g	Óvoda: EN=207,00kcal FH=6,90g ZS=9,60g SZH=23,00g CK=0,40g SÓ=1,00g TZS=1,40g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

1300A1 Diabetesz

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. diétikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.15.	Tea (diabetikus) (15)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Meggyleves (cukormentes, tejment.) (15)*; Bácskai rizseshús sertés; Uborkasaláta 'Cukormentes' (15)*;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=173,20kcal FH=5,90g ZS=7,30g SZH=20,80g CK=0,40g SÓ=1,00g TZS=2,10g	Óvoda: EN=387,90kcal FH=15,70g ZS=10,30g SZH=56,50g CK=10,70g SÓ=0,50g TZS=0,60g	Óvoda: EN=201,00kcal FH=6,50g ZS=9,50g SZH=22,10g CK=0,40g SÓ=1,00g TZS=1,40g
KEDD 2025.12.16.	Tea (diabetikus) (15)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=151,00kcal FH=6,30g ZS=4,50g SZH=21,30g CK=0,30g SÓ=0,90g TZS=1,10g	Óvoda: EN=541,20kcal FH=21,90g ZS=20,80g SZH=64,80g CK=2,10g SÓ=0,40g TZS=1,20g	Óvoda: EN=166,40kcal FH=4,30g ZS=3,90g SZH=28,00g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,90g
SZERDA 2025.12.17.	Tea (diabetikus) (15)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'Cukormentes' (2, 15)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=203,80kcal FH=6,60g ZS=10,60g SZH=20,60g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=3,70g	Óvoda: EN=458,70kcal FH=27,90g ZS=14,60g SZH=45,40g CK=10,20g SÓ=0,40g TZS=1,40g	Óvoda: EN=183,60kcal FH=7,60g ZS=7,00g SZH=22,30g CK=0,30g SÓ=1,00g TZS=1,80g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.18.	Tea (diabetikus) (15)*; Körözött 'házi' (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Paradicsom leves 'Cukormentes' (5, 15)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Káposzta-sárgarépa saláta 'Cukormentes' (15)*;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=133,20kcal FH=7,10g ZS=1,80g SZH=21,70g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,20g	Óvoda: EN=451,70kcal FH=24,60g ZS=13,00g SZH=53,70g CK=3,80g SÓ=0,50g TZS=0,60g	Óvoda: EN=166,40kcal FH=4,30g ZS=3,90g SZH=28,00g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,90g
PÉNTEK 2025.12.19.	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves (burgonyamentes); Vagdalt (diabetikus); Tökfőzelék (cukormentes, tejfölös) (2, 15)*; Alma;	Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=228,30kcal FH=9,10g ZS=9,20g SZH=26,90g CK=6,00g SÓ=0,80g TZS=4,30g	Óvoda: EN=465,60kcal FH=15,60g ZS=24,50g SZH=42,20g CK=6,70g SÓ=0,40g TZS=1,00g	Óvoda: EN=244,30kcal FH=3,90g ZS=3,90g SZH=47,30g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

1300A1 Diabetesz

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.22.	Tea (diabetikus) (15)*; Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldségkrémleves (2)*; Párolt sertés szelet; Tört burgonya;	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=245,00kcal FH=3,90g ZS=3,90g SZH=47,40g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,90g	Óvoda: EN=505,20kcal FH=23,70g ZS=21,20g SZH=49,50g CK=2,20g SÓ=0,50g TZS=1,40g	Óvoda: EN=186,00kcal FH=7,70g ZS=7,10g SZH=22,70g CK=0,30g SÓ=1,00g TZS=1,80g
KEDD 2025.12.23.	Tea (diabetikus) (15)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Karalábé leves; Húsgombóc sült tojásment.; Paradicsom mártás 'Cukormentes' (5, 15)*; Főtt burgonya;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=173,20kcal FH=5,90g ZS=7,30g SZH=20,80g CK=0,40g SÓ=1,00g TZS=2,10g	Óvoda: EN=455,40kcal FH=16,80g ZS=17,70g SZH=53,50g CK=8,60g SÓ=0,30g TZS=0,60g	Óvoda: EN=135,90kcal FH=4,20g ZS=3,90g SZH=20,80g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,90g
SZERDA 2025.12.24.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizi-bizi;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=146,30kcal FH=6,00g ZS=4,20g SZH=21,00g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=1,00g	Óvoda: EN=428,90kcal FH=16,10g ZS=17,20g SZH=51,50g CK=3,80g SÓ=1,30g TZS=1,80g	Óvoda: EN=225,30kcal FH=9,00g ZS=9,30g SZH=26,30g CK=6,30g SÓ=0,80g TZS=4,50g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.25.	Tea (diabetikus) (15)*; Tejfölös túró (házi) (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Almaleves (liszt-, tej-, cukormentes) (15)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Csirkemájkrém 30g; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=126,00kcal FH=6,20g ZS=1,80g SZH=21,00g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,20g	Óvoda: EN=463,90kcal FH=24,40g ZS=16,80g SZH=50,90g CK=10,30g SÓ=0,00g TZS=0,90g	Óvoda: EN=215,10kcal FH=7,60g ZS=10,50g SZH=22,30g CK=0,30g SÓ=1,00g TZS=2,50g
PÉNTEK 2025.12.26.	Tea csipkebogyó (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=226,50kcal FH=11,70g ZS=10,80g SZH=20,50g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=5,40g	Óvoda: EN=490,20kcal FH=21,40g ZS=17,70g SZH=55,70g CK=2,90g SÓ=0,50g TZS=1,80g	Óvoda: EN=166,40kcal FH=4,30g ZS=3,90g SZH=28,00g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérvári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

1300A1 Diabetesz

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

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

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.29.	Tea (diabetikus) (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Őszibarack leves (cukormentes, tejmentes) (15)*; Sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=233,20kcal FH=12,10g ZS=10,90g SZH=21,50g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=5,40g	Iskola: EN=280,20kcal FH=15,40g ZS=13,40g SZH=24,40g CK=0,40g SÓ=1,30g TZS=6,90g	K.Iskola: EN=313,60kcal FH=18,10g ZS=15,70g SZH=24,70g CK=0,40g SÓ=1,50g TZS=8,40g
KEDD 2025.12.30.	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; Alma;	Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=225,30kcal FH=9,00g ZS=9,30g SZH=26,30g CK=6,30g SÓ=0,80g TZS=4,50g	Iskola: EN=236,50kcal FH=9,50g ZS=9,40g SZH=28,60g CK=6,30g SÓ=0,90g TZS=4,50g	K.Iskola: EN=236,50kcal FH=9,50g ZS=9,40g SZH=28,60g CK=6,30g SÓ=0,90g TZS=4,50g
SZERDA 2025.12.31.	Tej (2)*; Körözött 'házi' (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tavaszeleves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta gluténment.; Káposzta saláta 'Cukormentes' (15)*;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;
	Óvoda: EN=216,90kcal FH=13,00g ZS=4,80g SZH=30,30g CK=9,50g SÓ=0,80g TZS=2,00g	Iskola: EN=270,90kcal FH=17,30g ZS=6,70g SZH=35,60g CK=11,90g SÓ=0,90g TZS=2,40g	K.Iskola: EN=300,70kcal FH=19,60g ZS=7,70g SZH=38,20g CK=14,20g SÓ=1,10g TZS=2,90g
CSÜTÖRTÖK 2026.01.01.	Tea (diabetikus) (15)*; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csontleves; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=147,00kcal FH=6,00g ZS=4,20g SZH=21,10g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=1,00g	Iskola: EN=172,60kcal FH=8,50g ZS=4,70g SZH=24,00g CK=0,40g SÓ=1,70g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=179,60kcal FH=9,60g ZS=4,90g SZH=24,40g CK=0,40g SÓ=1,90g TZS=1,20g
PÉNTEK 2026.01.02.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Burgonyaleves (tejmentes); Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék (tejfőlös,cukormentes) (2)*; Alma;	Dzsem (diabetikus); Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	Óvoda: EN=224,50kcal FH=10,40g ZS=6,90g SZH=29,90g CK=9,50g SÓ=0,80g TZS=2,70g	Iskola: EN=260,50kcal FH=12,80g ZS=7,80g SZH=34,70g CK=11,80g SÓ=0,90g TZS=3,10g	K.Iskola: EN=283,90kcal FH=14,40g ZS=8,60g SZH=37,10g CK=14,10g SÓ=1,00g TZS=3,60g
	Óvoda: EN=406,20kcal FH=18,50g ZS=14,60g SZH=46,10g CK=4,50g SÓ=0,10g TZS=1,20g	Iskola: EN=540,60kcal FH=25,50g ZS=19,10g SZH=61,60g CK=6,00g SÓ=0,30g TZS=1,50g	K.Iskola: EN=645,90kcal FH=31,30g ZS=23,20g SZH=71,50g CK=6,80g SÓ=0,60g TZS=1,80g
	Óvoda: EN=244,30kcal FH=3,90g ZS=3,90g SZH=47,30g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,90g	Iskola: EN=255,50kcal FH=4,40g ZS=4,00g SZH=49,60g CK=0,30g SÓ=0,70g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=367,50kcal FH=4,40g ZS=4,00g SZH=76,60g CK=0,30g SÓ=0,70g TZS=0,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

1300A1 Diabetesz

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (liszt-, tej-, cukormentes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	63,80kcal	0,70g	0,10g	13,90g	9,90g	0,00g	0,00g
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
Ásványvíz 0,5 liter Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Bebo margarin 10g 'dupla' Összetétel: Bebo mini margarin	63,00kcal	0,00g	7,00g	0,00g	0,00g	0,00g	1,40g
Bolognai halas-teszta 'sertés- cukormentes' Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sültet paradicsom, Vöröshagyma	300,80kcal	10,70g	5,40g	51,50g	3,50g	0,80g	0,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Brassói aprópecsenye csirkehús Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,30kcal	16,80g	6,00g	1,30g	0,30g	0,10g	0,20g
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 (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,60g	2,20g	18,60g	1,00g	0,00g	0,20g
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: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2025.12.01.-tól 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirkemájkrém 50g 'Eurofood' 'dupla' Összetétel: Csirke májaskrém 50g	264,00kcal	11,30g	21,90g	4,90g	0,00g	1,30g	5,50g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Örlött 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, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,40kcal	1,00g	2,10g	9,20g	1,10g	0,00g	0,20g
Dzsem (diabetikus) Összetétel: Diabetikus dzsem	112,00kcal	0,00g	0,00g	27,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	221,20kcal	5,00g	4,30g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Gomba leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,30kcal	2,80g	2,20g	11,80g	1,00g	0,10g	0,20g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	224,30kcal	5,10g	4,30g	37,50g	0,30g	0,10g	0,40g
Harcspástétom paradicsomos 30g 'dupla' Összetétel: Paradicsomos harcspástétom	201,60kcal	5,30g	18,30g	3,80g	0,10g	0,80g	2,50g
Házi pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Pulykasonka	40,60kcal	4,80g	2,40g	0,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Húsgombóc sült tojásmént. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlött 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 'Cukormentes' Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Folyékony édesítőszer, Köménymag, Só 'jódozott'	25,80kcal	1,30g	0,20g	4,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Káposzta-sárgarépa saláta 'Cukormentes' Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Folyékony édesítőszer, Köménymag, Sárgarépa, Só 'jódozott'	21,60kcal	0,90g	0,10g	4,00g	1,00g	0,00g	0,00g
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Örlött fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	275,40kcal	20,70g	8,80g	27,10g	0,20g	0,30g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,80kcal	1,60g	1,20g	10,20g	3,50g	0,20g	0,10g
Karalábé leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	76,40kcal	1,60g	3,10g	10,20g	3,50g	0,20g	0,30g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposztafőzelék tej,lisztmentes Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Rizsliszt, Só 'jódozott'	218,00kcal	5,50g	5,30g	35,30g	0,00g	0,10g	0,50g
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
Kockasajt 'dupla' Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,10kcal	6,90g	9,80g	36,10g	0,20g	0,00g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,50kcal	16,80g	8,30g	0,70g	0,10g	0,10g	0,20g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,10kcal	4,50g	5,90g	37,10g	0,80g	0,00g	0,60g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Meggyleves (cukormentes, tejment.) Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	66,50kcal	1,20g	0,20g	14,60g	10,40g	0,00g	0,00g
Meggy mártás (diab.tejment) Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	118,30kcal	1,70g	3,00g	20,60g	12,70g	0,20g	0,30g
Milánói makaróni 'Cukormentes' Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	433,50kcal	14,80g	18,50g	50,00g	3,00g	0,20g	0,30g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Natúr sertésszelet 'lisztmentes'	181,30kcal	16,80g	12,00g	0,60g	0,10g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Orsó tészta	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'							
Őszibarack leves (cukormentes, tejmentes)	63,70kcal	1,20g	0,40g	14,20g	9,90g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Pápai sonka (diéta)	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Összetétel: Pápai sonka							
Paprikás burgonya sertéshússal	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paradicsom leves 'Cukormentes'	58,00kcal	1,80g	0,30g	11,70g	2,50g	0,10g	0,00g
Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsom mártás 'Cukormentes'	83,30kcal	3,00g	2,30g	12,50g	5,00g	0,10g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom							
Parajfőzelék (cukor-, tejmentes)	164,30kcal	3,80g	8,30g	18,70g	0,00g	0,30g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Folyékony édesítőszer, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Párizsi csirkemell	280,00kcal	16,40g	20,00g	7,50g	0,00g	0,30g	2,30g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás							
Párolt rizs	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Párolt sertés szelet	173,40kcal	16,80g	11,10g	0,70g	0,20g	0,10g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Párolt zöldségek inyenc	119,50kcal	6,00g	2,30g	18,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'							
Petrezselymes burgonya	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'							
Petrezselymes rizs	314,60kcal	3,80g	11,50g	48,40g	0,30g	0,10g	1,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Poharas tej							
Pulykaragu	170,60kcal	17,30g	9,20g	3,50g	0,40g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pulykaraguleves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,50kcal	11,10g	6,60g	5,70g	0,50g	0,30g	0,20g
Rakott zöldbab tejmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsleves, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	407,70kcal	15,80g	20,00g	38,20g	4,20g	0,10g	0,70g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,60kcal	9,40g	9,80g	4,30g	0,00g	0,90g	1,00g
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
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,40g	0,10g	0,00g	0,20g	2,20g
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,10g	10,20g	1,60g	0,50g	0,30g	0,40g
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
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood' 'dupla' Összetétel: Sonkás májaskrém	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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 virsli sertés 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Tarhonyaleves (burgonyamentes) Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	71,50kcal	1,20g	2,20g	11,40g	1,00g	0,20g	0,20g
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
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	96,80kcal	2,60g	4,90g	10,00g	2,50g	0,10g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tea (diabetikus) Összetétel: Citromlé 40%, Folyékony édesítőszer, Tea fű	0,70kcal	0,00g	0,00g	0,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó (diabetikus) Összetétel: Folyékony édesítőszer, Tea filteres	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs (diabetikus) Összetétel: Folyékony édesítőszer, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	229,00kcal	8,70g	3,30g	41,00g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró (házi) Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Toast sonkás felvágott (diéta) Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Tökfőzelék (cukormentes, tejfölös) Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Folyékony édesítőszer, Kapor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	142,60kcal	2,80g	6,00g	18,30g	5,40g	0,10g	0,60g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Uborka Összetétel: Kígyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta 'Cukormentes' Összetétel: Bioecet, Folyékony édesítőszer, Kígyó uborka, Só 'jódozott'	8,50kcal	0,70g	0,10g	1,20g	0,00g	0,10g	0,00g
Vadas pulykaapró 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	212,50kcal	17,80g	13,30g	4,50g	0,50g	0,20g	0,60g
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,80kcal	17,80g	13,60g	3,50g	0,70g	0,20g	0,60g
Vagdalt (diabetikus) Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	217,40kcal	11,20g	16,30g	4,80g	0,30g	0,10g	0,20g
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,20kcal	13,10g	8,70g	4,20g	0,10g	0,30g	0,60g
Zala Kométa Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Zellerkrémleves 'tejmentes' Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,10kcal	1,90g	1,40g	10,40g	1,70g	0,10g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,20g	1,50g	15,20g	2,40g	0,20g	0,20g
Zöldbabfőzelék (tejfölös,cukormentes) Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	130,30kcal	4,40g	5,10g	15,20g	3,30g	0,10g	0,50g
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	75,20kcal	3,20g	1,30g	12,10g	3,00g	0,10g	0,10g
Zöldborsófőzelék 'Cukormentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Folyékony édesítőszer, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5'	202,10kcal	9,60g	4,90g	28,10g	8,30g	0,20g	0,90g
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 rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	352,10kcal	19,30g	11,00g	39,30g	0,20g	0,10g	1,20g
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
Zöldségkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	93,10kcal	1,90g	4,00g	11,80g	1,90g	0,10g	0,30g
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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.01.	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';	Gulyás leves sertéshússal; Tejberizs (2)*; Alma;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=325,60kcal FH=8,10g ZS=17,30g SZH=34,20g CK=7,40g SÓ=0,70g TZS=5,10g	Óvoda: EN=519,90kcal FH=20,10g ZS=12,50g SZH=79,60g CK=18,20g SÓ=0,30g TZS=2,40g	Óvoda: EN=223,90kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=42,90g CK=17,70g SÓ=0,10g TZS=1,00g
KEDD 2025.12.02.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Gomba leves 'lisztmentes'; Sertés sült; Meggy mártás 'Liszt-, tejmentes'; Főtt burgonya;	Alma; Bebo margarin 10g; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;
	Óvoda: EN=346,10kcal FH=8,20g ZS=13,20g SZH=35,60g CK=1,30g SÓ=0,60g TZS=5,50g	Óvoda: EN=470,40kcal FH=23,70g ZS=13,80g SZH=59,00g CK=21,80g SÓ=0,30g TZS=0,70g	Óvoda: EN=213,80kcal FH=2,70g ZS=7,80g SZH=30,50g CK=0,00g SÓ=0,70g TZS=1,20g
SZERDA 2025.12.03.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Tarhonyaleves 'lisztmentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment.; Narancs;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=188,00kcal FH=0,70g ZS=6,30g SZH=31,90g CK=6,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g	Óvoda: EN=607,30kcal FH=22,80g ZS=22,30g SZH=75,50g CK=1,50g SÓ=0,50g TZS=1,40g	Óvoda: EN=211,60kcal FH=3,80g ZS=9,40g SZH=27,90g CK=1,30g SÓ=0,50g TZS=1,90g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.04.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Almaleves (lisztmentes,tejes) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=181,20kcal FH=3,30g ZS=4,20g SZH=32,30g CK=6,30g SÓ=0,10g TZS=0,30g	Óvoda: EN=540,90kcal FH=24,30g ZS=17,10g SZH=66,70g CK=23,20g SÓ=1,10g TZS=1,30g	Óvoda: EN=264,70kcal FH=3,10g ZS=15,50g SZH=28,30g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=2,20g
PÉNTEK 2025.12.05.	Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék tejjel (2)*; Főtt burgonya; Kenyér 'gluténmentes';	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=294,10kcal FH=9,50g ZS=12,30g SZH=36,40g CK=10,50g SÓ=0,60g TZS=3,90g	Óvoda: EN=624,40kcal FH=24,80g ZS=19,60g SZH=83,00g CK=9,80g SÓ=0,70g TZS=2,40g	Óvoda: EN=226,40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=41,40g CK=14,50g SÓ=0,10g TZS=1,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0300A1 Gluténmentes

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.08.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;	Kefír (2)*; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;
	Óvoda: EN=190,40kcal FH=0,80g ZS=6,40g SZH=32,30g CK=6,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g	Óvoda: EN=453,40kcal FH=15,80g ZS=8,20g SZH=77,20g CK=12,50g SÓ=0,90g TZS=0,50g	Óvoda: EN=238,20kcal FH=7,10g ZS=9,50g SZH=28,50g CK=5,70g SÓ=0,90g TZS=3,90g
KEDD 2025.12.09.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Csontleves; Rakott zöldbab tejfölös (2)*; Körte;	Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=314,40kcal FH=6,60g ZS=9,30g SZH=50,60g CK=23,70g SÓ=0,30g TZS=2,80g	Óvoda: EN=494,60kcal FH=17,00g ZS=22,70g SZH=51,40g CK=5,30g SÓ=0,10g TZS=0,90g	Óvoda: EN=199,50kcal FH=5,30g ZS=7,70g SZH=26,90g CK=1,30g SÓ=0,70g TZS=1,00g
SZERDA 2025.12.10.	Rostos almálé; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=257,90kcal FH=0,80g ZS=6,40g SZH=36,30g CK=1,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g	Óvoda: EN=524,20kcal FH=23,10g ZS=16,60g SZH=65,90g CK=4,80g SÓ=0,40g TZS=1,00g	Óvoda: EN=234,70kcal FH=3,10g ZS=13,00g SZH=26,60g CK=1,30g SÓ=0,60g TZS=3,80g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.11.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Lebbencs leves 'lisztmentes'; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=255,50kcal FH=6,90g ZS=9,30g SZH=36,10g CK=10,50g SÓ=0,30g TZS=2,80g	Óvoda: EN=493,30kcal FH=23,10g ZS=14,60g SZH=65,20g CK=2,20g SÓ=0,40g TZS=1,00g	Óvoda: EN=177,90kcal FH=2,50g ZS=6,60g SZH=27,10g CK=1,30g SÓ=0,60g TZS=1,10g
PÉNTEK 2025.12.12.	Rostos almálé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldségleves 'lisztmentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=346,10kcal FH=8,20g ZS=13,20g SZH=35,60g CK=1,30g SÓ=0,60g TZS=5,50g	Óvoda: EN=603,60kcal FH=23,20g ZS=24,20g SZH=71,70g CK=7,20g SÓ=0,50g TZS=2,10g	Óvoda: EN=232,60kcal FH=3,00g ZS=11,90g SZH=28,20g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=1,50g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0300A1 Gluténmentes

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

		Tízórai	Ebéd A	Uzsonna					
SZOMBAT 2025.12.13.		Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldborsó leves 'lisztmentes'; Milánói makaróni 'lisztmentes'; Sajtszórát (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;					
		Óvoda: EN=223,20kcal FH=3,00g ZS=9,30g SZH=31,80g CK=6,30g SÓ=0,40g TZS=2,10g	Iskola: EN=270,20kcal FH=5,60g ZS=12,30g SZH=34,10g CK=8,50g SÓ=0,80g TZS=3,20g	K.Iskola: EN=429,90kcal FH=7,30g ZS=16,60g SZH=62,60g CK=11,80g SÓ=0,90g TZS=4,00g	Óvoda: EN=605,40kcal FH=22,30g ZS=22,30g SZH=75,80g CK=11,90g SÓ=0,50g TZS=2,50g	Iskola: EN=803,50kcal FH=29,60g ZS=30,20g SZH=99,50g CK=15,40g SÓ=0,70g TZS=3,60g	K.Iskola: EN=933,70kcal FH=33,30g ZS=33,60g SZH=120,10g CK=18,60g SÓ=0,80g TZS=3,70g	Óvoda: EN=309,70kcal FH=9,50g ZS=13,50g SZH=34,30g CK=0,00g SÓ=0,70g TZS=1,20g	Iskola: EN=313,70kcal FH=9,70g ZS=13,60g SZH=34,90g CK=0,00g SÓ=0,70g TZS=1,20g
VASÁRNAP 2025.12.14.									
		Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
TZS=Telített zsír.

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

Dietetés ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.15.	Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Meggy leves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=292,10kcal FH=8,60g ZS=12,70g SZH=36,00g CK=10,60g SÓ=0,70g TZS=4,00g	Óvoda: EN=406,30kcal FH=15,40g ZS=10,20g SZH=61,40g CK=16,80g SÓ=1,30g TZS=0,60g	Óvoda: EN=232,60kcal FH=3,00g ZS=11,90g SZH=28,20g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=1,50g
KEDD 2025.12.16.	Tej (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;
	Óvoda: EN=269,90kcal FH=9,00g ZS=9,90g SZH=36,50g CK=10,50g SÓ=0,60g TZS=3,00g	Óvoda: EN=541,20kcal FH=21,90g ZS=20,80g SZH=64,80g CK=2,10g SÓ=0,40g TZS=1,20g	Óvoda: EN=198,00kcal FH=0,80g ZS=6,30g SZH=34,10g CK=1,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g
SZERDA 2025.12.17.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';	Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;
	Óvoda: EN=322,70kcal FH=9,30g ZS=16,00g SZH=35,80g CK=10,50g SÓ=0,80g TZS=5,60g	Óvoda: EN=541,10kcal FH=25,90g ZS=16,80g SZH=63,80g CK=17,00g SÓ=0,40g TZS=1,30g	Óvoda: EN=185,70kcal FH=2,70g ZS=7,90g SZH=23,70g CK=0,00g SÓ=0,70g TZS=1,20g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.18.	Tea csipkebogyó; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Paradicsom leves 'lisztmentes' (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Alma;	Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Körte;
	Óvoda: EN=181,00kcal FH=3,30g ZS=4,20g SZH=32,20g CK=6,30g SÓ=0,10g TZS=0,30g	Óvoda: EN=510,10kcal FH=24,20g ZS=13,00g SZH=68,80g CK=12,80g SÓ=0,50g TZS=0,60g	Óvoda: EN=221,10kcal FH=0,80g ZS=6,30g SZH=39,60g CK=1,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g
PÉNTEK 2025.12.19.	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék tejfölös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Mandarin;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=259,90kcal FH=5,60g ZS=11,60g SZH=33,00g CK=7,00g SÓ=0,30g TZS=4,40g	Óvoda: EN=613,70kcal FH=16,50g ZS=28,60g SZH=68,60g CK=10,70g SÓ=0,40g TZS=1,50g	Óvoda: EN=226,40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=41,40g CK=14,50g SÓ=0,10g TZS=1,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0300A1 Gluténmentes

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.22.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Zöldpaprika;	Gulyás leves sertéshússal; Kakaós csiga gluténmentes; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=257,90kcal FH=7,00g ZS=9,40g SZH=36,50g CK=10,50g SÓ=0,30g TZS=2,80g	Óvoda: EN=451,10kcal FH=13,70g ZS=19,90g SZH=50,90g CK=1,00g SÓ=0,60g TZS=9,00g	Óvoda: EN=211,60kcal FH=3,80g ZS=9,40g SZH=27,90g CK=1,30g SÓ=0,50g TZS=1,90g
KEDD 2025.12.23.	Tej (2)*; Házi zöldséges sonkakrém 'tej-gluténmentes'; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Karalábé leves 'lisztmentes'; Húsgombóc sült tojásment.; Paradicsom mártás 'lisztmentes' (5)*; Főtt burgonya;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=256,10kcal FH=9,00g ZS=8,10g SZH=36,80g CK=10,50g SÓ=0,90g TZS=2,80g	Óvoda: EN=526,30kcal FH=17,10g ZS=19,60g SZH=66,70g CK=18,60g SÓ=0,30g TZS=0,80g	Óvoda: EN=264,10kcal FH=3,00g ZS=15,40g SZH=28,20g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=2,20g
SZERDA 2025.12.24.	Toast sonkás felvágott (diéta); Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizi-bizi;	Joghurt (2)*; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;
	Óvoda: EN=198,40kcal FH=2,50g ZS=6,60g SZH=32,10g CK=6,30g SÓ=0,60g TZS=1,10g	Óvoda: EN=428,90kcal FH=16,10g ZS=17,20g SZH=51,50g CK=3,80g SÓ=1,30g TZS=1,80g	Óvoda: EN=241,20kcal FH=7,40g ZS=9,70g SZH=28,80g CK=6,00g SÓ=0,90g TZS=4,10g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.25.	Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'gluténmentes';	Almaleves (lisztmentes,tejes) (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Csirkemájkrém 30g; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=177,60kcal FH=2,70g ZS=4,20g SZH=32,10g CK=6,30g SÓ=0,10g TZS=0,30g	Óvoda: EN=520,70kcal FH=25,40g ZS=17,30g SZH=63,10g CK=21,70g SÓ=0,10g TZS=1,20g	Óvoda: EN=246,70kcal FH=4,10g ZS=12,90g SZH=28,40g CK=1,30g SÓ=0,50g TZS=2,60g
PÉNTEK 2025.12.26.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Zöldbab leves (gluténmentes); Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=346,10kcal FH=8,20g ZS=13,20g SZH=35,60g CK=1,30g SÓ=0,60g TZS=5,50g	Óvoda: EN=535,80kcal FH=21,70g ZS=19,50g SZH=62,30g CK=2,90g SÓ=0,50g TZS=2,00g	Óvoda: EN=233,20kcal FH=3,10g ZS=12,00g SZH=28,30g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=1,50g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0300A1 Gluténmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számitott energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.29.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Őszibarackleves tejjel 'lisztmentes' (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;
	Óvoda: EN=346,10kcal FH=8,20g ZS=13,20g SZH=35,60g CK=1,30g SÓ=0,60g TZS=5,50g	Óvoda: EN=565,90kcal FH=18,90g ZS=19,90g SZH=76,60g CK=21,40g SÓ=0,30g TZS=1,70g	Óvoda: EN=198,00kcal FH=0,80g ZS=6,30g SZH=34,10g CK=1,30g SÓ=0,10g TZS=1,00g
KEDD 2025.12.30.	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;	Zöldség leves 'lisztmentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'gluténmentes';	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=260,50kcal FH=5,80g ZS=11,70g SZH=32,90g CK=7,30g SÓ=0,30g TZS=4,60g	Óvoda: EN=509,20kcal FH=23,40g ZS=15,30g SZH=64,70g CK=3,20g SÓ=0,30g TZS=0,90g	Óvoda: EN=223,90kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=42,90g CK=17,70g SÓ=0,10g TZS=1,00g
SZERDA 2025.12.31.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Tavaszeleves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvacskaszerű gluténmentes; Káposzta saláta;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Jégcsapretek; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;
	Óvoda: EN=251,90kcal FH=5,60g ZS=9,30g SZH=35,60g CK=10,50g SÓ=0,30g TZS=2,80g	Óvoda: EN=590,50kcal FH=23,40g ZS=22,50g SZH=71,20g CK=11,20g SÓ=0,30g TZS=1,80g	Óvoda: EN=201,90kcal FH=5,00g ZS=8,40g SZH=24,10g CK=0,00g SÓ=1,00g TZS=1,40g
CSÜTÖRTÖK 2026.01.01.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';	Csontleves 'lisztmentes'; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;	Zöldségfőzelék harcsapástétom (9)*; Kenyér 'gluténmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=198,60kcal FH=2,50g ZS=6,60g SZH=32,20g CK=6,30g SÓ=0,60g TZS=1,10g	Óvoda: EN=475,40kcal FH=21,70g ZS=15,50g SZH=56,80g CK=1,40g SÓ=0,80g TZS=1,20g	Óvoda: EN=236,20kcal FH=3,30g ZS=11,90g SZH=28,70g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=1,50g
PÉNTEK 2026.01.02.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes'; Jégcsapretek;	Burgonyaleves (tejmentes); Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék tejfölös 'lisztmentes' (2)*; Kenyér 'gluténmentes'; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'gluténmentes';
	Óvoda: EN=256,10kcal FH=6,90g ZS=9,30g SZH=36,00g CK=10,50g SÓ=0,30g TZS=2,80g	Óvoda: EN=535,90kcal FH=18,90g ZS=17,00g SZH=72,90g CK=7,60g SÓ=0,10g TZS=1,50g	Óvoda: EN=226,40kcal FH=0,40g ZS=6,30g SZH=41,40g CK=14,50g SÓ=0,10g TZS=1,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgrázi 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; SÓ=SÓ;
TZS=Telített zsír;

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

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. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma rostoslé 'dobozos' Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	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%'	120,60kcal	1,70g	0,60g	26,10g	21,30g	0,10g	0,30g
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlött 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', Örlött 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
Bazsalikomos csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Örlött fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,10kcal	12,20g	6,90g	57,40g	9,50g	0,80g	0,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Brassói aprópecsenye csirkehús Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,30kcal	16,80g	6,00g	1,30g	0,30g	0,10g	0,20g
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 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,50kcal	4,50g	2,40g	33,50g	0,10g	0,10g	0,20g
Burgonyaleves (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,60g	2,20g	18,60g	1,00g	0,00g	0,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,40g	6,60g	1,50g	0,00g	0,40g	1,60g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2025.12.01.-tól 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 50g 'Eurofood' 'dupla' Összetétel: Csirke májaskrém 50g	264,00kcal	11,30g	21,90g	4,90g	0,00g	1,30g	5,50g
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, Kacsa tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,40kcal	1,00g	2,10g	9,20g	1,10g	0,00g	0,20g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	221,20kcal	5,00g	4,30g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Gomba leves 'lisztmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	77,90kcal	2,70g	2,20g	11,40g	1,00g	0,10g	0,20g
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
Harcspástétom paradicsomos 30g 'dupla' Összetétel: Paradicsomos harcspástétom	201,60kcal	5,30g	18,30g	3,80g	0,10g	0,80g	2,50g
Házi pulykahússokrémmel 'glutén, tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Pulykasonka	40,60kcal	4,80g	2,40g	0,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Házi zöldséges sonkakrém 'tej-gluténmentes' Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin, Petrezselyem zöld	32,10kcal	2,10g	2,30g	0,70g	0,00g	0,60g	0,70g
Húsgombóc sült tojásment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	218,30kcal	9,70g	13,90g	12,40g	0,10g	0,00g	0,20g
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
Kakaós csiga gluténmentes Összetétel: Fagy. Kakaós csiga gluténmentes 60g	227,40kcal	2,90g	10,80g	28,20g	0,00g	0,50g	8,40g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	275,40kcal	20,70g	8,80g	27,10g	0,20g	0,30g	0,20g
Karalábé leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	76,40kcal	1,60g	3,10g	10,20g	3,50g	0,20g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,00kcal	3,10g	2,20g	19,60g	0,20g	0,00g	0,20g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Szárított élesztő	132,40kcal	0,40g	2,80g	26,40g	1,30g	0,10g	0,30g
Kenyér 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Szárított élesztő	111,80kcal	0,20g	2,80g	21,50g	1,10g	0,00g	0,30g
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
KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES Összetétel: Fagy. köles buci gluténmentes 60g	148,20kcal	2,30g	4,30g	22,80g	0,00g	0,70g	0,50g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,10kcal	6,90g	9,80g	36,10g	0,20g	0,00g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,50kcal	16,80g	8,30g	0,70g	0,10g	0,10g	0,20g
Körözött 'házi' Összetétel: Csemege paprika, 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 '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	106,10kcal	2,20g	3,00g	16,60g	0,90g	0,10g	0,50g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,40g	0,00g	5,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,00kcal	1,20g	0,10g	19,30g	15,40g	0,00g	0,00g
Meggy mártás 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	158,50kcal	1,70g	3,90g	28,60g	20,70g	0,20g	0,40g
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: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Milánói makaróni 'lisztmentes'	457,70kcal	14,80g	18,50g	56,00g	9,00g	0,20g	0,30g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma							
Mini dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Mini méz	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Miniméz 20g							
Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Natúr sertésszelet 'lisztmentes'	181,30kcal	16,80g	12,00g	0,60g	0,10g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Orsó tészta	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'							
Őszibarackleves tejfel 'lisztmentes'	105,70kcal	1,20g	0,70g	24,00g	19,90g	0,00g	0,20g
Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Pápai sonka (diéta)	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Összetétel: Pápai sonka							
Paprikás burgonya sertéshússal	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paradicsom leves 'lisztmentes'	103,90kcal	1,90g	0,40g	23,10g	12,50g	0,10g	0,00g
Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsom mártás 'lisztmentes'	137,60kcal	3,30g	2,30g	25,70g	15,00g	0,10g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom							
Parajfőzelék tejfel	157,10kcal	6,40g	5,60g	20,30g	7,60g	0,40g	1,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Párizsi csirkemell	280,00kcal	16,40g	20,00g	7,50g	0,00g	0,30g	2,30g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás							
Párolt rizs	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Petrezselymes burgonya	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'							
Petrezselymes rizs	314,60kcal	3,80g	11,50g	48,40g	0,30g	0,10g	1,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Poharas tej							

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pulykaragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,30g	9,20g	3,50g	0,40g	0,10g	0,20g
Rakott zöldbab tejfölös Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	377,00kcal	15,60g	20,60g	29,00g	4,20g	0,10g	0,70g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,60kcal	9,40g	9,80g	4,30g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almale 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
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,40g	0,10g	0,00g	0,20g	2,20g
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,10g	10,20g	1,60g	0,50g	0,30g	0,40g
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
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
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 virsli sertés 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Szarvacsa tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacsa tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Tarhonyaleves 'lisztmentes' Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,70kcal	1,90g	3,20g	15,40g	1,00g	0,20g	0,30g
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: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tavaszi leves 'lisztmentes'	96,80kcal	2,60g	4,90g	10,00g	2,50g	0,10g	0,50g
Összetétel: Étölaj '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%'							
Tejberizs	296,20kcal	9,30g	3,40g	56,90g	17,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', 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							
Tököfélék tejfölös 'lisztmentes'	153,20kcal	2,80g	5,90g	21,20g	8,40g	0,10g	0,60g
Összetétel: Bioecet, Étölaj '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, Étölaj '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: Kigó uborka							
Vadas pulykaapró 'tejmentes'	212,50kcal	17,80g	13,30g	4,50g	0,50g	0,20g	0,60g
Összetétel: Babérlevél, Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Vadas sertésszelet	211,80kcal	17,80g	13,60g	3,50g	0,70g	0,20g	0,60g
Összetétel: Babérlevél, Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes)	151,20kcal	13,10g	8,70g	4,20g	0,10g	0,30g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étölaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Vagdalt pogácsa burgonyás	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étölaj '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, Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldbab leves (gluténmentes)	101,80kcal	3,10g	3,30g	14,10g	2,40g	0,20g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2025.12.01.-tól 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldbabfőzelék (tej-, lisztmentes)	142,70kcal	4,40g	4,20g	20,40g	5,30g	0,00g	0,50g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves 'lisztmentes'	66,50kcal	3,20g	0,40g	12,00g	2,90g	0,10g	0,00g
Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'	75,20kcal	3,20g	1,30g	12,10g	3,00g	0,10g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsófőzelék 'Liszt-, tejmentes'	206,80kcal	7,80g	4,30g	32,70g	14,00g	0,20g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Zöldborsós sertésragu	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom							
Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldséges rakott burgonya	352,10kcal	19,30g	11,00g	39,30g	0,20g	0,10g	1,20g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Zöldséges rizses 'pulyka'	219,00kcal	7,70g	7,70g	28,90g	2,00g	0,50g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves 'lisztmentes'	69,90kcal	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.01.	Tea citromos; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Gulyás leves sertéshússal; Tejberizs tejmentes; Alma;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=221,30kcal FH=5,60g ZS=9,40g SZH=27,70g CK=5,20g SÓ=1,00g TZS=1,40g	Óvoda: EN=611,90kcal FH=16,90g ZS=12,50g SZH=106,40g CK=9,00g SÓ=0,40g TZS=0,60g	Óvoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,80g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=0,90g
KEDD 2025.12.02.	Rostos almalé; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;	Alma; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=260,10kcal FH=5,00g ZS=7,20g SZH=30,20g CK=0,20g SÓ=1,00g TZS=2,10g	Óvoda: EN=513,50kcal FH=24,40g ZS=14,80g SZH=66,70g CK=26,40g SÓ=0,30g TZS=0,80g	Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2025.12.03.	Rizsital; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment.; Narancs;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=310,50kcal FH=5,80g ZS=7,50g SZH=54,40g CK=4,40g SÓ=0,60g TZS=1,10g	Óvoda: EN=606,80kcal FH=22,80g ZS=22,30g SZH=75,30g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=1,40g	Óvoda: EN=183,20kcal FH=6,70g ZS=6,90g SZH=22,80g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.04.	Tea citromos; Házi pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' (2, 4)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Almaleves 'tejmentes'; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=167,70kcal FH=8,20g ZS=2,80g SZH=26,80g CK=5,10g SÓ=0,70g TZS=0,80g	Óvoda: EN=527,70kcal FH=23,40g ZS=16,70g SZH=65,30g CK=21,80g SÓ=1,00g TZS=1,00g	Óvoda: EN=232,70kcal FH=5,70g ZS=13,00g SZH=22,70g CK=0,20g SÓ=1,00g TZS=2,10g
PÉNTEK 2025.12.05.	Tea csipkebogyó; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék 'tejmentes'; Főtt burgonya; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=237,20kcal FH=7,20g ZS=6,90g SZH=35,30g CK=5,20g SÓ=1,00g TZS=2,00g	Óvoda: EN=615,60kcal FH=25,00g ZS=18,00g SZH=83,70g CK=4,20g SÓ=1,20g TZS=1,60g	Óvoda: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SÓ=0,40g TZS=1,10g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Tápanyagtartalom: EN=Számitott energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
TZS=Telített zsír;

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna					
HÉTFŐ 2025.12.08.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;					
	Óvoda: EN=158,40kcal FH=3,40g ZS=3,90g SZH=26,70g CK=5,10g SÓ=0,60g TZS=0,90g	Iskola: EN=195,70kcal FH=4,30g ZS=4,10g SZH=34,60g CK=7,10g SÓ=0,70g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=256,00kcal FH=5,90g ZS=4,30g SZH=47,30g CK=9,20g SÓ=1,00g TZS=1,00g	Óvoda: EN=453,40kcal FH=15,80g ZS=8,20g SZH=77,20g CK=12,50g SÓ=0,90g TZS=0,50g	Iskola: EN=629,70kcal FH=22,10g ZS=13,80g SZH=101,70g CK=16,30g SÓ=1,40g TZS=1,00g	K.Iskola: EN=774,60kcal FH=29,00g ZS=16,20g SZH=124,80g CK=20,60g SÓ=1,70g TZS=1,10g	Óvoda: EN=179,60kcal FH=6,40g ZS=6,90g SZH=22,30g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g	Iskola: EN=204,70kcal FH=7,10g ZS=7,00g SZH=27,50g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,80g
KEDD 2025.12.09.	Rizsital; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	Csontleves; Rakott zöldbab tejmentes; Körte;	Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;					
	Óvoda: EN=373,00kcal FH=5,80g ZS=7,50g SZH=69,40g CK=17,60g SÓ=0,60g TZS=1,10g	Iskola: EN=403,00kcal FH=6,30g ZS=8,00g SZH=75,40g CK=17,60g SÓ=0,60g TZS=1,10g	K.Iskola: EN=495,50kcal FH=6,80g ZS=8,50g SZH=96,40g CK=30,90g SÓ=0,70g TZS=1,10g	Óvoda: EN=525,30kcal FH=17,20g ZS=22,10g SZH=60,60g CK=5,30g SÓ=0,10g TZS=0,90g	Iskola: EN=690,70kcal FH=23,00g ZS=30,30g SZH=76,80g CK=6,80g SÓ=0,30g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=866,90kcal FH=30,60g ZS=38,80g SZH=92,30g CK=10,10g SÓ=0,30g TZS=1,60g	Óvoda: EN=167,50kcal FH=7,90g ZS=5,20g SZH=21,30g CK=0,10g SÓ=1,20g TZS=0,90g	Iskola: EN=227,00kcal FH=13,40g ZS=6,70g SZH=26,80g CK=0,10g SÓ=1,90g TZS=0,90g
SZERDA 2025.12.10.	Rostos almálé; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;					
	Óvoda: EN=268,50kcal FH=4,70g ZS=4,00g SZH=39,40g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Iskola: EN=272,50kcal FH=4,90g ZS=4,10g SZH=40,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=274,50kcal FH=5,00g ZS=4,10g SZH=40,30g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Óvoda: EN=512,80kcal FH=25,90g ZS=14,10g SZH=65,20g CK=3,80g SÓ=1,00g TZS=0,90g	Iskola: EN=646,80kcal FH=32,20g ZS=19,20g SZH=79,70g CK=4,60g SÓ=1,70g TZS=1,30g	K.Iskola: EN=772,30kcal FH=36,80g ZS=22,60g SZH=97,70g CK=5,20g SÓ=2,00g TZS=1,60g	Óvoda: EN=202,70kcal FH=5,70g ZS=10,50g SZH=21,00g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=3,70g	Iskola: EN=275,00kcal FH=8,20g ZS=15,00g SZH=26,20g CK=0,10g SÓ=1,50g TZS=5,50g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.11.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Lebbencs leves; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;					
	Óvoda: EN=238,10kcal FH=4,30g ZS=3,90g SZH=32,80g CK=5,10g SÓ=0,60g TZS=0,90g	Iskola: EN=248,70kcal FH=4,50g ZS=3,90g SZH=35,20g CK=7,10g SÓ=0,60g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=258,00kcal FH=4,60g ZS=4,00g SZH=37,40g CK=9,20g SÓ=0,60g TZS=0,90g	Óvoda: EN=481,60kcal FH=25,80g ZS=12,10g SZH=64,40g CK=1,20g SÓ=1,10g TZS=0,90g	Iskola: EN=604,70kcal FH=32,10g ZS=16,30g SZH=79,00g CK=1,40g SÓ=1,50g TZS=1,30g	K.Iskola: EN=736,00kcal FH=36,90g ZS=19,60g SZH=98,80g CK=1,50g SÓ=2,00g TZS=1,70g	Óvoda: EN=145,90kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=21,50g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,00g	Iskola: EN=185,00kcal FH=7,80g ZS=4,60g SZH=27,30g CK=0,10g SÓ=1,70g TZS=1,20g
PÉNTEK 2025.12.12.	Rostos almálé; Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;					
	Óvoda: EN=251,90kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=29,80g CK=0,10g SÓ=1,20g TZS=0,90g	Iskola: EN=309,00kcal FH=12,90g ZS=6,70g SZH=35,00g CK=0,10g SÓ=1,90g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=375,20kcal FH=16,70g ZS=7,60g SZH=45,40g CK=0,10g SÓ=2,40g TZS=1,00g	Óvoda: EN=602,30kcal FH=23,10g ZS=24,10g SZH=71,50g CK=7,20g SÓ=0,40g TZS=2,10g	Iskola: EN=772,00kcal FH=29,30g ZS=30,00g SZH=93,70g CK=8,70g SÓ=0,50g TZS=2,60g	K.Iskola: EN=903,40kcal FH=33,40g ZS=34,00g SZH=113,20g CK=10,10g SÓ=0,60g TZS=2,90g	Óvoda: EN=243,20kcal FH=6,90g ZS=9,50g SZH=31,30g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g	Iskola: EN=243,20kcal FH=6,90g ZS=9,50g SZH=31,30g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna					
SZOMBAT 2025.12.13.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyer 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Alma;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;					
	Óvoda: EN=191,20kcal FH=5,60g ZS=6,80g SZH=26,20g CK=5,10g SÓ=0,90g TZS=2,00g	Iskola: EN=263,30kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=33,70g CK=7,30g SÓ=1,40g TZS=3,10g	K.Iskola: EN=340,80kcal FH=11,70g ZS=11,60g SZH=46,30g CK=9,30g SÓ=1,80g TZS=3,70g	Óvoda: EN=567,00kcal FH=18,40g ZS=19,80g SZH=75,80g CK=12,00g SÓ=0,30g TZS=0,40g	Iskola: EN=755,30kcal FH=24,40g ZS=27,00g SZH=99,90g CK=15,50g SÓ=0,40g TZS=0,70g	K.Iskola: EN=899,50kcal FH=29,20g ZS=30,40g SZH=122,50g CK=19,60g SÓ=0,50g TZS=0,80g	Óvoda: EN=180,50kcal FH=4,70g ZS=4,00g SZH=30,40g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Iskola: EN=184,50kcal FH=4,90g ZS=4,10g SZH=31,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
VASÁRNAP 2025.12.14.								
	Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérvári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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

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

Dietetás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.15.	Tea citromos; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=274,90kcal FH=6,00g ZS=7,30g SZH=32,80g CK=5,20g SÓ=1,00g TZS=2,10g	Óvoda: EN=406,30kcal FH=15,40g ZS=10,20g SZH=61,40g CK=16,80g SÓ=1,30g TZS=0,60g	Óvoda: EN=200,60kcal FH=5,60g ZS=9,40g SZH=22,60g CK=0,20g SÓ=1,00g TZS=1,40g
KEDD 2025.12.16.	Rostos almale; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet 'tejmentes' (5, 11)*; Spagetti;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=237,90kcal FH=5,40g ZS=4,40g SZH=30,70g CK=0,10g SÓ=0,90g TZS=1,10g	Óvoda: EN=527,00kcal FH=21,60g ZS=19,60g SZH=64,40g CK=2,10g SÓ=0,40g TZS=1,20g	Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2025.12.17.	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=223,20kcal FH=5,70g ZS=10,50g SZH=26,00g CK=5,10g SÓ=1,10g TZS=3,70g	Óvoda: EN=518,90kcal FH=28,50g ZS=14,30g SZH=60,70g CK=16,00g SÓ=1,00g TZS=1,20g	Óvoda: EN=185,60kcal FH=6,80g ZS=7,00g SZH=23,20g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.18.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Alma;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Körte;
	Óvoda: EN=166,40kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=26,50g CK=5,10g SÓ=1,10g TZS=1,00g	Óvoda: EN=528,40kcal FH=24,10g ZS=15,70g SZH=67,40g CK=12,80g SÓ=0,50g TZS=0,90g	Óvoda: EN=231,70kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=42,70g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
PÉNTEK 2025.12.19.	Tea csipkebogyó; Házi pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' (2, 4)*; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Mandarin;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=249,60kcal FH=9,20g ZS=2,90g SZH=33,20g CK=5,10g SÓ=0,70g TZS=0,80g	Óvoda: EN=593,80kcal FH=19,10g ZS=25,40g SZH=67,70g CK=9,70g SÓ=1,00g TZS=1,40g	Óvoda: EN=194,40kcal FH=3,00g ZS=3,80g SZH=35,80g CK=13,30g SÓ=0,60g TZS=0,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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

TZS=Telített zsír;

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.22.	Tea citromos; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=211,20kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=35,50g CK=9,40g SÓ=0,40g TZS=1,10g	Óvoda: EN=645,50kcal FH=15,30g ZS=22,80g SZH=91,30g CK=19,00g SÓ=0,40g TZS=2,10g	Óvoda: EN=185,60kcal FH=6,80g ZS=7,00g SZH=23,20g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g
KEDD 2025.12.23.	Rostos almalé; Házi zöldséges sonkakrém 'tej-gluténmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Karalábé leves; Húsgombóc sült tojásment.; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=224,10kcal FH=5,40g ZS=2,60g SZH=31,00g CK=0,10g SÓ=1,20g TZS=0,90g	Óvoda: EN=509,70kcal FH=17,10g ZS=17,70g SZH=66,70g CK=18,60g SÓ=0,30g TZS=0,60g	Óvoda: EN=274,70kcal FH=6,90g ZS=13,00g SZH=31,30g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=2,10g
SZERDA 2025.12.24.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizi-bizi;	Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=166,40kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=26,50g CK=5,10g SÓ=1,10g TZS=1,00g	Óvoda: EN=428,90kcal FH=16,10g ZS=17,20g SZH=51,50g CK=3,80g SÓ=1,30g TZS=1,80g	Óvoda: EN=248,10kcal FH=4,40g ZS=3,90g SZH=35,00g CK=0,10g SÓ=0,60g TZS=0,90g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.25.	Tea citromos; Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Almaleves 'tejmentes'; Bazsalikom csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Csirkemájkrém 30g; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=187,00kcal FH=4,90g ZS=6,60g SZH=26,30g CK=5,10g SÓ=1,00g TZS=1,90g	Óvoda: EN=507,50kcal FH=24,50g ZS=16,90g SZH=61,70g CK=20,30g SÓ=0,00g TZS=0,90g	Óvoda: EN=214,70kcal FH=6,70g ZS=10,40g SZH=22,80g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=2,50g
PÉNTEK 2025.12.26.	Rizsital; Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=311,90kcal FH=5,00g ZS=5,80g SZH=61,30g CK=16,50g SÓ=0,80g TZS=0,90g	Óvoda: EN=524,30kcal FH=21,80g ZS=17,70g SZH=63,40g CK=2,90g SÓ=0,50g TZS=1,80g	Óvoda: EN=243,80kcal FH=7,00g ZS=9,60g SZH=31,40g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0200A1 Tej, Tejtermékmentes

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.29.	Rostos almalé; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Őszibarack leves 'Liszt-, tejmentes'; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=267,60kcal FH=6,40g ZS=6,90g SZH=31,30g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g	Iskola: EN=292,70kcal FH=7,10g ZS=7,00g SZH=36,50g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,80g	K.Iskola: EN=422,10kcal FH=12,00g ZS=13,70g SZH=48,30g CK=0,10g SÓ=1,80g TZS=3,60g
KEDD 2025.12.30.	Tea citromos; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=175,40kcal FH=7,60g ZS=3,90g SZH=26,50g CK=5,10g SÓ=0,70g TZS=0,80g	Iskola: EN=227,60kcal FH=10,60g ZS=4,80g SZH=34,10g CK=7,20g SÓ=0,80g TZS=0,80g	K.Iskola: EN=319,60kcal FH=16,40g ZS=6,80g SZH=48,80g CK=9,20g SÓ=1,10g TZS=0,90g
SZERDA 2025.12.31.	Rizsital; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvacskaszerű gluténment.; Káposzta saláta;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;
	Óvoda: EN=310,50kcal FH=5,80g ZS=7,50g SZH=54,40g CK=4,40g SÓ=0,60g TZS=1,10g	Iskola: EN=340,50kcal FH=6,30g ZS=8,00g SZH=60,40g CK=4,40g SÓ=0,60g TZS=1,10g	K.Iskola: EN=370,50kcal FH=6,80g ZS=8,50g SZH=66,40g CK=4,40g SÓ=0,70g TZS=1,10g
CSÜTÖRTÖK 2026.01.01.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csontleves; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: 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	K.Iskola: EN=279,30kcal FH=10,40g ZS=5,00g SZH=47,20g CK=9,20g SÓ=2,20g TZS=1,30g
PÉNTEK 2026.01.02.	Rizsital; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Jégcsapretek;	Burgonyaleves (tejmentes); Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldbabfőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=298,70kcal FH=6,60g ZS=5,90g SZH=53,90g CK=0,20g SÓ=0,90g TZS=0,90g	Iskola: EN=331,50kcal FH=7,40g ZS=6,40g SZH=60,10g CK=0,20g SÓ=0,90g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=362,90kcal FH=8,00g ZS=7,00g SZH=66,20g CK=0,20g SÓ=1,00g TZS=0,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma rostoslé 'dobozos' Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves 'tejmentes' Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,40kcal	0,80g	0,20g	24,70g	19,90g	0,00g	0,00g
Aprópecsenye sertés 'lisztmentes' Összetétel: Étlaj '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, Étlaj '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
Bazsalikomos csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étlaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étlaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítozsermentes sültített paradicsom, Vöröshagyma	344,10kcal	12,20g	6,90g	57,40g	9,50g	0,80g	0,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étlaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Brassói aprópecsenye csirkehús Összetétel: Étlaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,30kcal	16,80g	6,00g	1,30g	0,30g	0,10g	0,20g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étlaj '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 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioacet, Burgonya, Étlaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,50kcal	4,50g	2,40g	33,50g	0,10g	0,10g	0,20g
Burgonyafőzelék 'tejmentes' Összetétel: Babérlevél, Bioacet, Burgonya, Étlaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,30kcal	5,30g	2,50g	42,00g	0,10g	0,10g	0,20g
Burgonyaleves (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,60g	2,20g	18,60g	1,00g	0,00g	0,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,40g	6,60g	1,50g	0,00g	0,40g	1,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
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
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	221,20kcal	5,00g	4,30g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Gomba leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,30kcal	2,80g	2,20g	11,80g	1,00g	0,10g	0,20g
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
Harcapástétom paradicsomos 30g 'dupla' Összetétel: Paradicsomos harcapástétom	201,60kcal	5,30g	18,30g	3,80g	0,10g	0,80g	2,50g
Házi pulykahúsoskrém 'glutén, tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Pulykasonka	40,60kcal	4,80g	2,40g	0,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes' Összetétel: Liga margarin, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'	50,70kcal	4,30g	3,60g	0,10g	0,00g	0,10g	0,60g
Házi zöldséges sonkakrem 'tej-olútmentes' Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin, Petrezselyem zöld	32,10kcal	2,10g	2,30g	0,70g	0,00g	0,60g	0,70g
Húsgombóc sült tojásmént. 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
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	275,40kcal	20,70g	8,80g	27,10g	0,20g	0,30g	0,20g
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,80kcal	1,60g	1,20g	10,20g	3,50g	0,20g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-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	76,40kcal	1,60g	3,10g	10,20g	3,50g	0,20g	0,30g
Kelkáposztafőzelék diéta (liszt-, tejmentes) Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,00kcal	3,10g	2,20g	19,60g	0,20g	0,00g	0,20g
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
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	264,10kcal	6,90g	9,80g	36,10g	0,20g	0,00g	0,60g
Köményes 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
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 kiskocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,80kcal	4,50g	13,70g	68,60g	18,00g	0,30g	1,50g
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,40g	0,00g	5,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Meggyleves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	85,00kcal	1,20g	0,10g	19,30g	15,40g	0,00g	0,00g
Meggy mártás 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	200,20kcal	2,30g	4,90g	35,90g	25,30g	0,20g	0,50g
Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	220,80kcal	17,10g	13,70g	7,00g	5,20g	0,20g	1,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Molnárika (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárika 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,50kcal	17,20g	12,10g	5,10g	0,20g	0,30g	0,60g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Őszibarack leves 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	102,10kcal	1,10g	0,40g	23,90g	19,90g	0,00g	0,00g
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	122,20kcal	1,80g	3,10g	21,70g	12,50g	0,10g	0,30g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,60kcal	3,30g	2,30g	25,70g	15,00g	0,10g	0,30g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Parajfőzelék 'tejmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	159,70kcal	3,80g	6,50g	21,70g	3,00g	0,30g	0,60g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g
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
Pulykaragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,30g	9,20g	3,50g	0,40g	0,10g	0,20g
Rakott zöldbab tejmentes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	407,70kcal	15,80g	20,00g	38,20g	4,20g	0,10g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rizsital Összetétel: Rizsital	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g
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 almalé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,10g	10,20g	1,60g	0,50g	0,30g	0,40g
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
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
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 virsli sertés 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	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	1,90g	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
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	96,80kcal	2,60g	4,90g	10,00g	2,50g	0,10g	0,50g
Tea (citrommentes) Összetétel: Kristálycukor, Teafű	20,00kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,70kcal	0,00g	0,00g	5,10g	5,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

[illegible]

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.01.	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Gulyás leves sertéshússal; Tejberizs (2)*; Alma;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=293,60kcal FH=10,70g ZS=14,80g SZH=28,60g CK=6,20g SÓ=1,20g TZS=5,00g	Óvoda: EN=519,90kcal FH=20,10g ZS=12,50g SZH=79,60g CK=18,20g SÓ=0,30g TZS=2,40g	Óvoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,80g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=0,90g
KEDD 2025.12.02.	Röstös almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=314,10kcal FH=10,80g ZS=10,70g SZH=30,00g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=5,40g	Óvoda: EN=513,50kcal FH=24,40g ZS=14,80g SZH=66,70g CK=26,40g SÓ=0,30g TZS=0,80g	Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2025.12.03.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró (2, 5, 11)*; Szarvacskas tészta gluténment.; Narancs;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=278,50kcal FH=10,00g ZS=8,50g SZH=39,60g CK=13,60g SÓ=0,60g TZS=2,90g	Óvoda: EN=621,00kcal FH=23,10g ZS=23,50g SZH=75,70g CK=1,40g SÓ=0,50g TZS=1,40g	Óvoda: EN=183,20kcal FH=6,70g ZS=6,90g SZH=22,80g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.04.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Almaleves (tejes) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=149,20kcal FH=5,90g ZS=1,70g SZH=26,70g CK=5,10g SÓ=0,60g TZS=0,20g	Óvoda: EN=540,90kcal FH=24,30g ZS=17,10g SZH=66,70g CK=23,20g SÓ=1,10g TZS=1,30g	Óvoda: EN=232,70kcal FH=5,70g ZS=13,00g SZH=22,70g CK=0,20g SÓ=1,00g TZS=2,10g
PÉNTEK 2025.12.05.	Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék tejjel (2)*; Főtt burgonya; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=304,70kcal FH=13,40g ZS=9,90g SZH=39,50g CK=9,40g SÓ=1,20g TZS=3,80g	Óvoda: EN=613,00kcal FH=27,60g ZS=17,10g SZH=82,30g CK=8,80g SÓ=1,30g TZS=2,30g	Óvoda: EN=253,00kcal FH=3,80g ZS=5,50g SZH=45,40g CK=17,60g SÓ=0,40g TZS=1,10g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.08.	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=158,40kcal FH=3,40g ZS=3,90g SZH=26,70g CK=5,10g SÓ=0,60g TZS=0,90g	Óvoda: EN=453,40kcal FH=15,80g ZS=8,20g SZH=77,20g CK=12,50g SÓ=0,90g TZS=0,50g	Óvoda: EN=221,90kcal FH=7,80g ZS=9,00g SZH=26,50g CK=5,80g SÓ=0,80g TZS=4,30g
KEDD 2025.12.09.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Csontleves; Rakott zöldbab tejfölös (2)*; Körte;	Pápai sonka (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=341,00kcal FH=10,00g ZS=8,50g SZH=54,60g CK=26,80g SÓ=0,60g TZS=2,90g	Óvoda: EN=494,60kcal FH=17,00g ZS=22,70g SZH=51,40g CK=5,30g SÓ=0,10g TZS=0,90g	Óvoda: EN=167,50kcal FH=7,90g ZS=5,20g SZH=21,30g CK=0,10g SÓ=1,20g TZS=0,90g
SZERDA 2025.12.10.	Rostos almale; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves 'lisztmentes'; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék tejfölös (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=268,50kcal FH=4,70g ZS=4,00g SZH=39,40g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Óvoda: EN=565,80kcal FH=27,00g ZS=15,40g SZH=74,10g CK=3,80g SÓ=1,10g TZS=0,90g	Óvoda: EN=202,70kcal FH=5,70g ZS=10,50g SZH=21,00g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=3,70g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.11.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Lebbencs leves; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=305,60kcal FH=10,50g ZS=6,90g SZH=37,00g CK=9,30g SÓ=0,80g TZS=2,70g	Óvoda: EN=481,60kcal FH=25,80g ZS=12,10g SZH=64,40g CK=1,20g SÓ=1,10g TZS=0,90g	Óvoda: EN=145,90kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=21,50g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=1,00g
PÉNTEK 2025.12.12.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=314,10kcal FH=10,80g ZS=10,70g SZH=30,00g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=5,40g	Óvoda: EN=602,30kcal FH=23,10g ZS=24,10g SZH=71,50g CK=7,20g SÓ=0,40g TZS=2,10g	Óvoda: EN=243,20kcal FH=6,90g ZS=9,50g SZH=31,30g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
SZOMBAT 2025.12.13.	Tea citromos; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Milánói makaróni; Sajtszórát (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=191,20kcal FH=5,60g ZS=6,80g SZH=26,20g CK=5,10g SÓ=0,90g TZS=2,00g Iskola: EN=263,30kcal FH=8,90g ZS=9,90g SZH=33,70g CK=7,30g SÓ=1,40g TZS=3,10g K.Iskola: EN=340,80kcal FH=11,70g ZS=11,60g SZH=46,30g CK=9,30g SÓ=1,80g TZS=3,70g	Óvoda: EN=614,10kcal FH=22,30g ZS=23,20g SZH=75,90g CK=12,00g SÓ=0,50g TZS=2,60g Iskola: EN=818,10kcal FH=29,60g ZS=31,60g SZH=100,00g CK=15,50g SÓ=0,70g TZS=3,70g K.Iskola: EN=962,30kcal FH=34,40g ZS=35,00g SZH=122,60g CK=19,60g SÓ=0,80g TZS=3,80g	Óvoda: EN=304,50kcal FH=11,50g ZS=9,60g SZH=41,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g Iskola: EN=308,50kcal FH=11,70g ZS=9,70g SZH=41,60g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g K.Iskola: EN=310,50kcal FH=11,80g ZS=9,70g SZH=41,90g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
VASÁRNP 2025.12.14.	Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g K.Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g K.Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	Óvoda: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g K.Iskola: EN=0,00kcal FH=0,00g ZS=0,00g SZH=0,00g CK=0,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.15.	Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Meggy leves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka (11)*;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=342,20kcal FH=12,20g ZS=10,30g SZH=36,90g CK=9,40g SÓ=1,20g TZS=3,90g	Óvoda: EN=406,30kcal FH=15,40g ZS=10,20g SZH=61,40g CK=16,80g SÓ=1,30g TZS=0,60g	Óvoda: EN=200,60kcal FH=5,60g ZS=9,40g SZH=22,60g CK=0,20g SÓ=1,00g TZS=1,40g
KEDD 2025.12.16.	Tej (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Kertész leves (diéta); Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=237,90kcal FH=11,60g ZS=7,40g SZH=30,90g CK=9,30g SÓ=1,10g TZS=2,90g	Óvoda: EN=541,20kcal FH=21,90g ZS=20,80g SZH=64,80g CK=2,10g SÓ=0,40g TZS=1,20g	Óvoda: EN=221,00kcal FH=4,90g ZS=3,90g SZH=40,00g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2025.12.17.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldség leves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=290,70kcal FH=11,90g ZS=13,50g SZH=30,20g CK=9,30g SÓ=1,30g TZS=5,50g	Óvoda: EN=549,10kcal FH=29,90g ZS=14,90g SZH=65,30g CK=17,80g SÓ=1,00g TZS=1,50g	Óvoda: EN=185,60kcal FH=6,80g ZS=7,00g SZH=23,20g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.18.	Rostos almalé; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Alma;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Körte;
	Óvoda: EN=216,50kcal FH=5,90g ZS=1,70g SZH=30,60g CK=0,10g SÓ=0,60g TZS=0,20g	Óvoda: EN=528,40kcal FH=24,10g ZS=15,70g SZH=67,40g CK=12,80g SÓ=0,50g TZS=0,90g	Óvoda: EN=231,70kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=42,70g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
PÉNTEK 2025.12.19.	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökfőzelék tejfölös, lisztmentes (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Mandarin;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=310,00kcal FH=9,20g ZS=9,20g SZH=33,90g CK=5,80g SÓ=0,80g TZS=4,30g	Óvoda: EN=602,30kcal FH=19,30g ZS=26,10g SZH=67,90g CK=9,70g SÓ=1,00g TZS=1,40g	Óvoda: EN=194,40kcal FH=3,00g ZS=3,80g SZH=35,80g CK=13,30g SÓ=0,60g TZS=0,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusról kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.22.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Gulyás leves sertéshússal; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=278,50kcal FH=10,00g ZS=8,50g SZH=39,60g CK=13,60g SÓ=0,60g TZS=2,90g	Óvoda: EN=645,50kcal FH=15,30g ZS=22,80g SZH=91,30g CK=19,00g SÓ=0,40g TZS=2,10g	Óvoda: EN=185,60kcal FH=6,80g ZS=7,00g SZH=23,20g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=1,80g
KEDD 2025.12.23.	Tej (2)*; Házi zöldséges sonkakrém 'tej-gluténmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Karalábé leves; Húsgombóc sült tojásment.; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=224,10kcal FH=11,60g ZS=5,60g SZH=31,20g CK=9,30g SÓ=1,40g TZS=2,70g	Óvoda: EN=509,70kcal FH=17,10g ZS=17,70g SZH=66,70g CK=18,60g SÓ=0,30g TZS=0,60g	Óvoda: EN=274,70kcal FH=6,90g ZS=13,00g SZH=31,30g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=2,10g
SZERDA 2025.12.24.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Rizibizi;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=166,40kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=26,50g CK=5,10g SÓ=1,10g TZS=1,00g	Óvoda: EN=428,90kcal FH=16,10g ZS=17,20g SZH=51,50g CK=3,80g SÓ=1,30g TZS=1,80g	Óvoda: EN=307,00kcal FH=9,10g ZS=9,30g SZH=33,30g CK=6,10g SÓ=0,80g TZS=4,50g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.25.	Tea citromos; Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Almaleves (tejes) (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Bebo margarin 10g; Uborka;
	Óvoda: EN=145,60kcal FH=5,30g ZS=1,70g SZH=26,50g CK=5,10g SÓ=0,60g TZS=0,20g	Óvoda: EN=520,70kcal FH=25,40g ZS=17,30g SZH=63,10g CK=21,70g SÓ=0,10g TZS=1,20g	Óvoda: EN=214,70kcal FH=6,70g ZS=10,40g SZH=22,80g CK=0,10g SÓ=1,00g TZS=2,50g
PÉNTEK 2025.12.26.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=314,10kcal FH=10,80g ZS=10,70g SZH=30,00g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=5,40g	Óvoda: EN=524,30kcal FH=21,80g ZS=17,70g SZH=63,40g CK=2,90g SÓ=0,50g TZS=1,80g	Óvoda: EN=243,80kcal FH=7,00g ZS=9,60g SZH=31,40g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=1,40g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.29.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Őszibarack leves tejszínes (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=314,10kcal FH=10,80g ZS=10,70g SZH=30,00g CK=0,10g SÓ=1,10g TZS=5,40g	Óvoda: EN=567,30kcal FH=18,90g ZS=19,90g SZH=76,90g CK=21,40g SÓ=0,30g TZS=1,70g	Óvoda: EN=208,60kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=37,20g CK=0,20g SÓ=0,70g TZS=0,90g
KEDD 2025.12.30.	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Sertés sült; Burgonyafőzelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=228,50kcal FH=8,40g ZS=9,20g SZH=27,30g CK=6,10g SÓ=0,80g TZS=4,50g	Óvoda: EN=535,30kcal FH=26,90g ZS=12,80g SZH=72,30g CK=2,20g SÓ=0,80g TZS=0,80g	Óvoda: EN=191,90kcal FH=3,00g ZS=3,80g SZH=37,30g CK=16,50g SÓ=0,60g TZS=0,90g
SZERDA 2025.12.31.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;	Tavaszi leves 'lisztmentes'; Csirkepörkölt; Szarvacskaszerű gluténment.; Káposzta saláta;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Jégcsapretek;
	Óvoda: EN=278,50kcal FH=10,00g ZS=8,50g SZH=39,60g CK=13,60g SÓ=0,60g TZS=2,90g	Óvoda: EN=590,50kcal FH=23,40g ZS=22,50g SZH=71,20g CK=11,20g SÓ=0,30g TZS=1,80g	Óvoda: EN=154,10kcal FH=5,70g ZS=4,40g SZH=22,10g CK=0,10g SÓ=0,90g TZS=1,10g
CSÜTÖRTÖK 2026.01.01.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;	Csontleves; Hentes sertésragu 'lisztmentes' (11)*; Tört burgonya; Alma;	Zöldségfőzelék harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;
	Óvoda: EN=166,60kcal FH=5,10g ZS=4,10g SZH=26,60g CK=5,10g SÓ=1,10g TZS=1,00g	Óvoda: EN=476,20kcal FH=21,70g ZS=15,50g SZH=57,10g CK=1,50g SÓ=0,80g TZS=1,20g	Óvoda: EN=204,20kcal FH=5,90g ZS=9,40g SZH=23,10g CK=0,20g SÓ=1,00g TZS=1,40g
PÉNTEK 2026.01.02.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Jégcsapretek;	Burgonyaleves tejfölös (2)*; Csibevagdalt 'tej-, tojásmentes'; Zöldborsós főzelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;
	Óvoda: EN=266,70kcal FH=10,80g ZS=6,90g SZH=39,10g CK=9,40g SÓ=0,90g TZS=2,70g	Óvoda: EN=512,70kcal FH=21,50g ZS=15,40g SZH=67,40g CK=6,50g SÓ=0,70g TZS=1,40g	Óvoda: EN=194,40kcal FH=3,00g ZS=3,80g SZH=35,80g CK=13,30g SÓ=0,60g TZS=0,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

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

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

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (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. dietetikusról kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves (tejes) Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,60kcal	1,70g	0,60g	26,10g	21,30g	0,10g	0,30g
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
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,10kcal	12,20g	6,90g	57,40g	9,50g	0,80g	0,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
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 (tejmentes) Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	110,30kcal	2,60g	2,20g	18,60g	1,00g	0,00g	0,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,40g	6,60g	1,50g	0,00g	0,40g	1,60g
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. pitamin 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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csontleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,40kcal	1,00g	2,10g	9,20g	1,10g	0,00g	0,20g
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	465,80kcal	4,50g	8,30g	92,20g	32,00g	0,50g	0,70g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	221,20kcal	5,00g	4,30g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt virsli 'diéta' Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Gomba leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	79,30kcal	2,80g	2,20g	11,80g	1,00g	0,10g	0,20g
Gulyás leves sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,60kcal	10,40g	9,10g	15,00g	1,00g	0,10g	0,60g
Házi zöldséges sonkakrém 'tei-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
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
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	306,20kcal	21,40g	9,40g	32,80g	0,20g	0,10g	0,20g
Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	275,40kcal	20,70g	8,80g	27,10g	0,20g	0,30g	0,20g
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	59,80kcal	1,60g	1,20g	10,20g	3,50g	0,20g	0,10g
Karalábé leves 'lisztmentes' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	76,40kcal	1,60g	3,10g	10,20g	3,50g	0,20g	0,30g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Mini vaj Összetétel: Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárika (allergénmentes) Összetétel: Adalékmentes molnárika 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Őszibarack 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
Pápai sonka (diéta) Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Paprikás burgonya sertéshússal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kóménymag, 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
Parajfőzelék tejjel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	157,10kcal	6,40g	5,60g	20,30g	7,60g	0,40g	1,30g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g
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
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
Rakott zöldbab tejfölös Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	377,00kcal	15,60g	20,60g	29,00g	4,20g	0,10g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,60kcal	9,40g	9,80g	4,30g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos 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
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	47,10kcal	3,90g	3,40g	0,10g	0,00g	0,20g	2,20g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,10kcal	2,80g	4,20g	53,90g	0,00g	0,10g	0,30g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	152,60kcal	16,00g	7,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,20g
Sült csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,50kcal	19,80g	3,60g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
Szarvacska tészta gluténment. Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
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
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	96,80kcal	2,60g	4,90g	10,00g	2,50g	0,10g	0,50g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,70kcal	0,00g	0,00g	5,10g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,50kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	296,20kcal	9,30g	3,40g	56,90g	17,20g	0,20g	1,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

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

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

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