	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.30.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Őszibarack leves (15)*; Sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Natur sertésszelet; Tört burgonya;
	Óvi: E=256kcal F=15g ZS=8g SZ=30g C=10g S=1g TZS=3g | Isk: E=324kcal F=22g ZS=11g SZ=35g C=12g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=363kcal F=26g ZS=12g SZ=37g C=14g S=2g TZS=4g	Óvi: E=233kcal F=12g ZS=11g SZ=22g C=0g S=1g TZS=5g | Isk: E=280kcal F=15g ZS=13g SZ=24g C=0g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=314kcal F=18g ZS=16g SZ=25g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=514kcal F=18g ZS=20g SZ=64g C=11g S=0g TZS=2g | Isk: E=672kcal F=24g ZS=27g SZ=83g C=13g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=823kcal F=27g ZS=33g SZ=102g C=15g S=1g TZS=3g	Óvi: E=166kcal F=4g ZS=4g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=190kcal F=5g ZS=4g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=190kcal F=5g ZS=4g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=420kcal F=22g ZS=18g SZ=38g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=538kcal F=27g ZS=24g SZ=47g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=614kcal F=31g ZS=26g SZ=56g C=0g S=1g TZS=2g
KEDD 2026.12.01.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Uborka; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldségleves; Sertés sült; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Alma;	Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Brassói aprópecsenye; Párolt rizs;
	Óvi: E=295kcal F=13g ZS=14g SZ=30g C=10g S=1g TZS=6g | Isk: E=378kcal F=17g ZS=19g SZ=35g C=12g S=2g TZS=8g | K.Isk.: E=401kcal F=19g ZS=20g SZ=38g C=14g S=2g TZS=8g	Óvi: E=225kcal F=9g ZS=9g SZ=26g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=236kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=236kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=454kcal F=23g ZS=16g SZ=50g C=4g S=0g TZS=1g | Isk: E=572kcal F=30g ZS=20g SZ=63g C=5g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=629kcal F=33g ZS=23g SZ=67g C=6g S=0g TZS=1g	Óvi: E=168kcal F=9g ZS=5g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=214kcal F=14g ZS=7g SZ=23g C=0g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=231kcal F=16g ZS=8g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=408kcal F=21g ZS=14g SZ=49g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=574kcal F=26g ZS=22g SZ=65g C=0g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=705kcal F=30g ZS=28g SZ=82g C=1g S=0g TZS=2g
SZERDA 2026.12.02.	Poharas tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Brokkoli krémleves (2)*; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta; Káposzta saláta (15)*;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Gránátos kocka; Alma;
	Óvi: E=331kcal F=14g ZS=16g SZ=32g C=0g S=1g TZS=4g | Isk: E=392kcal F=16g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=393kcal F=16g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=6g	Óvi: E=130kcal F=7g ZS=2g SZ=21g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=162kcal F=10g ZS=3g SZ=24g C=0g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=170kcal F=10g ZS=3g SZ=24g C=0g S=1g TZS=0g	Óvi: E=530kcal F=24g ZS=19g SZ=63g C=2g S=0g TZS=2g | Isk: E=693kcal F=31g ZS=25g SZ=82g C=3g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=850kcal F=35g ZS=31g SZ=103g C=4g S=1g TZS=2g	Óvi: E=154kcal F=7g ZS=4g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=186kcal F=10g ZS=5g SZ=25g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=197kcal F=11g ZS=6g SZ=26g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=372kcal F=5g ZS=8g SZ=68g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=482kcal F=6g ZS=9g SZ=90g C=0g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=606kcal F=8g ZS=12g SZ=113g C=1g S=0g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.	Poharas tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csontleves; Hentes sertésragu (11)*; Tört burgonya;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Sült csirkecomb; Párolt rizs; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Alma;
	Óvi: E=354kcal F=19g ZS=16g SZ=32g C=0g S=1g TZS=5g | Isk: E=399kcal F=22g ZS=19g SZ=34g C=0g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=432kcal F=25g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=147kcal F=6g ZS=4g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=173kcal F=8g ZS=5g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=180kcal F=10g ZS=5g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=442kcal F=21g ZS=16g SZ=49g C=2g S=1g TZS=1g | Isk: E=600kcal F=30g ZS=23g SZ=63g C=2g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=719kcal F=36g ZS=26g SZ=77g C=3g S=2g TZS=2g	Óvi: E=205kcal F=7g ZS=10g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=218kcal F=8g ZS=10g SZ=25g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=320kcal F=10g ZS=19g SZ=27g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=390kcal F=21g ZS=11g SZ=51g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=526kcal F=27g ZS=14g SZ=71g C=0g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=629kcal F=33g ZS=17g SZ=82g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.04.	Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Tárkonyos burgonyaleves ; Csibevagdalt; Mexikói főzelék cukormentes; Alma;	Dzsem; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Ásványvíz 0,5 liter; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	Óvi: E=327kcal F=13g ZS=16g SZ=32g C=10g S=1g TZS=4g | Isk: E=364kcal F=16g ZS=17g SZ=38g C=12g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=489kcal F=20g ZS=27g SZ=42g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=224kcal F=10g ZS=7g SZ=30g C=10g S=1g TZS=3g | Isk: E=260kcal F=13g ZS=8g SZ=35g C=12g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=284kcal F=14g ZS=9g SZ=37g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=428kcal F=21g ZS=11g SZ=58g C=7g S=0g TZS=1g | Isk: E=599kcal F=28g ZS=17g SZ=79g C=9g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=686kcal F=32g ZS=19g SZ=90g C=10g S=0g TZS=1g	Óvi: E=244kcal F=4g ZS=4g SZ=47g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=256kcal F=4g ZS=4g SZ=50g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=368kcal F=4g ZS=4g SZ=77g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=354kcal F=7g ZS=22g SZ=31g C=0g S=3g TZS=3g | Isk: E=369kcal F=8g ZS=22g SZ=34g C=0g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=371kcal F=8g ZS=22g SZ=35g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 1300A1 Diabetesz

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 Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.07.	Poharas tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Hagymakrémleves (6)*; Pincepörkölt ; Párolt rizs;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sült csirkecomb; Tört burgonya;
	Óvi: E=360kcal F=16g ZS=17g SZ=34g C=0g S=1g TZS=3g | Isk: E=388kcal F=17g ZS=17g SZ=40g C=0g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=439kcal F=18g ZS=17g SZ=50g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=202kcal F=6g ZS=10g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=213kcal F=7g ZS=10g SZ=24g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=314kcal F=10g ZS=19g SZ=26g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=480kcal F=20g ZS=14g SZ=69g C=3g S=0g TZS=1g | Isk: E=683kcal F=26g ZS=23g SZ=93g C=4g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=861kcal F=33g ZS=30g SZ=114g C=5g S=0g TZS=3g	Óvi: E=228kcal F=9g ZS=9g SZ=27g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=244kcal F=10g ZS=9g SZ=30g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=246kcal F=10g ZS=9g SZ=30g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=350kcal F=20g ZS=12g SZ=37g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=454kcal F=25g ZS=16g SZ=47g C=0g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=541kcal F=31g ZS=19g SZ=56g C=0g S=1g TZS=1g
KEDD 2026.12.08.	Poharas tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Házi pulykahúskrém; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Zöldségleves; Mustáros sertésszelet (11)*; Tört burgonya; Körte;	Dzsem; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paprikás burgonya; Uborkasaláta (15)*;
	Óvi: E=331kcal F=14g ZS=16g SZ=32g C=0g S=1g TZS=4g | Isk: E=392kcal F=16g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=393kcal F=16g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=6g	Óvi: E=174kcal F=8g ZS=6g SZ=21g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=222kcal F=11g ZS=9g SZ=24g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=249kcal F=13g ZS=11g SZ=24g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=573kcal F=25g ZS=22g SZ=63g C=2g S=0g TZS=2g | Isk: E=725kcal F=31g ZS=28g SZ=80g C=3g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=833kcal F=35g ZS=33g SZ=91g C=4g S=1g TZS=2g	Óvi: E=244kcal F=4g ZS=4g SZ=47g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=256kcal F=4g ZS=4g SZ=50g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=368kcal F=4g ZS=4g SZ=77g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=420kcal F=23g ZS=16g SZ=40g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=514kcal F=29g ZS=19g SZ=50g C=1g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=589kcal F=32g ZS=21g SZ=60g C=1g S=0g TZS=1g
SZERDA 2026.12.09.	Poharas tej (2)*; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Tea csipkebogyó (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék (2, 15)*;	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bácskai rizseshús; Alma;
	Óvi: E=295kcal F=13g ZS=12g SZ=32g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=343kcal F=16g ZS=15g SZ=35g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=362kcal F=17g ZS=17g SZ=35g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=231kcal F=12g ZS=11g SZ=21g C=0g S=1g TZS=5g | Isk: E=276kcal F=15g ZS=13g SZ=23g C=0g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=309kcal F=18g ZS=16g SZ=24g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=388kcal F=24g ZS=12g SZ=42g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=515kcal F=31g ZS=17g SZ=55g C=12g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=639kcal F=38g ZS=21g SZ=68g C=14g S=1g TZS=2g	Óvi: E=180kcal F=7g ZS=7g SZ=22g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=191kcal F=8g ZS=7g SZ=24g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=270kcal F=11g ZS=14g SZ=26g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=431kcal F=21g ZS=12g SZ=56g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=530kcal F=26g ZS=16g SZ=68g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=636kcal F=30g ZS=19g SZ=84g C=0g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.10.	Poharas tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Szilvaleves (2, 15)*; Sült hal kukoricadarával (9)*; Tört burgonya; Uborkasaláta (15)*;	Petrezselymes túrókrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Húsos tészta; Alma;
	Óvi: E=309kcal F=13g ZS=13g SZ=34g C=0g S=1g TZS=3g | Isk: E=324kcal F=13g ZS=13g SZ=37g C=0g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=372kcal F=15g ZS=17g SZ=39g C=0g S=2g TZS=5g	Óvi: E=226kcal F=10g ZS=7g SZ=30g C=10g S=1g TZS=3g | Isk: E=264kcal F=13g ZS=8g SZ=36g C=12g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=288kcal F=14g ZS=9g SZ=38g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=399kcal F=16g ZS=11g SZ=54g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=517kcal F=20g ZS=16g SZ=67g C=7g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=609kcal F=25g ZS=18g SZ=81g C=9g S=2g TZS=2g	Óvi: E=129kcal F=6g ZS=2g SZ=22g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=168kcal F=9g ZS=4g SZ=25g C=0g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=182kcal F=10g ZS=4g SZ=25g C=0g S=1g TZS=0g	Óvi: E=454kcal F=13g ZS=19g SZ=55g C=0g S=0g TZS=0g | Isk: E=629kcal F=18g ZS=28g SZ=73g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=745kcal F=20g ZS=33g SZ=89g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.11.	Poharas tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea (15)*; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldborsó leves; Milánói makaróni; Sajtszórat (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kefír (2)*; Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood'; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;
	Óvi: E=259kcal F=14g ZS=8g SZ=33g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=295kcal F=17g ZS=9g SZ=36g C=0g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=305kcal F=18g ZS=9g SZ=37g C=0g S=1g TZS=0g	Óvi: E=172kcal F=6g ZS=7g SZ=21g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=222kcal F=10g ZS=10g SZ=23g C=0g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=241kcal F=11g ZS=12g SZ=24g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=590kcal F=22g ZS=23g SZ=70g C=6g S=0g TZS=3g | Isk: E=794kcal F=30g ZS=32g SZ=93g C=8g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=922kcal F=34g ZS=35g SZ=112g C=10g S=1g TZS=4g	Óvi: E=262kcal F=11g ZS=10g SZ=32g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=278kcal F=12g ZS=10g SZ=35g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=280kcal F=12g ZS=10g SZ=35g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=195kcal F=9g ZS=6g SZ=26g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=368kcal F=14g ZS=21g SZ=30g C=6g S=2g TZS=9g | K.Isk.: E=369kcal F=14g ZS=21g SZ=30g C=6g S=2g TZS=9g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 1300A1 Diabetesz

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 Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.14.	Tea (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Citromos pulykaragu leves; Sajtos tészta (2)*; Körte;	Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Bazsalikomos csirkeragu; Párolt rizs;
Óvi: E=231kcal F=12g ZS=11g SZ=21g C=0g S=1g TZS=5g Isk: E=276kcal F=15g ZS=13g SZ=24g C=0g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=309kcal F=18g ZS=16g SZ=24g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=133kcal F=4g ZS=4g SZ=20g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=145kcal F=4g ZS=4g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=145kcal F=4g ZS=4g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=528kcal F=21g ZS=18g SZ=68g C=1g S=0g TZS=4g Isk: E=682kcal F=26g ZS=23g SZ=90g C=1g S=1g TZS=5g K.Isk.: E=809kcal F=31g ZS=26g SZ=109g C=2g S=1g TZS=6g	Óvi: E=168kcal F=9g ZS=5g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=214kcal F=14g ZS=7g SZ=23g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=231kcal F=16g ZS=8g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=415kcal F=21g ZS=15g SZ=49g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=584kcal F=26g ZS=24g SZ=65g C=0g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=715kcal F=29g ZS=29g SZ=81g C=0g S=0g TZS=2g
KEDD 2026.12.15.	Poharas tej (2)*; Kockasajt 'dupla' (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gomba leves; Vagdalt; Sárgarépafőzelék (2, 15)*; Alma;	Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Sertésragu; Orsó tészta; Alma;
Óvi: E=355kcal F=14g ZS=17g SZ=36g C=0g S=2g TZS=5g Isk: E=370kcal F=15g ZS=17g SZ=39g C=0g S=2g TZS=5g K.Isk.: E=466kcal F=18g ZS=24g SZ=44g C=0g S=3g TZS=10g	Óvi: E=227kcal F=12g ZS=11g SZ=21g C=0g S=1g TZS=5g Isk: E=270kcal F=15g ZS=13g SZ=23g C=0g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=302kcal F=17g ZS=16g SZ=23g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=492kcal F=19g ZS=23g SZ=48g C=9g S=1g TZS=1g Isk: E=646kcal F=25g ZS=30g SZ=63g C=11g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=754kcal F=29g ZS=35g SZ=74g C=13g S=1g TZS=2g	Óvi: E=136kcal F=4g ZS=4g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=150kcal F=5g ZS=4g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=151kcal F=5g ZS=4g SZ=24g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=394kcal F=16g ZS=12g SZ=55g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=522kcal F=21g ZS=15g SZ=74g C=1g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=630kcal F=24g ZS=19g SZ=90g C=1g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.12.16.	Poharas tej (2)*; Petrezselymes túrókrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó (15)*; Csirkemájkrém 30g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Paradicsom leves (5, 15)*; Rakott brokkoli kölessel; Alma;	Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya;
Óvi: E=253kcal F=13g ZS=7g SZ=32g C=0g S=1g TZS=0g Isk: E=292kcal F=16g ZS=9g SZ=35g C=0g S=1g TZS=0g K.Isk.: E=306kcal F=17g ZS=10g SZ=36g C=0g S=1g TZS=0g	Óvi: E=180kcal F=7g ZS=7g SZ=22g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=191kcal F=8g ZS=7g SZ=24g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=270kcal F=11g ZS=14g SZ=26g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=417kcal F=22g ZS=11g SZ=52g C=5g S=0g TZS=1g Isk: E=518kcal F=29g ZS=14g SZ=63g C=6g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=616kcal F=36g ZS=17g SZ=73g C=8g S=1g TZS=1g	Óvi: E=131kcal F=7g ZS=2g SZ=22g C=0g S=1g TZS=0g Isk: E=172kcal F=9g ZS=4g SZ=26g C=0g S=1g TZS=0g K.Isk.: E=187kcal F=10g ZS=5g SZ=26g C=0g S=1g TZS=0g	Óvi: E=390kcal F=22g ZS=14g SZ=38g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=500kcal F=28g ZS=20g SZ=48g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=573kcal F=31g ZS=21g SZ=57g C=1g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.17.	Poharas tej (2)*; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tárkonyos burgonyaleves ; Sült csirkecomb; Almamártás (15)*; Pirított kukoricadara;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Köményes pulykasült; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;
Óvi: E=274kcal F=13g ZS=10g SZ=32g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=302kcal F=16g ZS=10g SZ=35g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=310kcal F=17g ZS=11g SZ=36g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=173kcal F=6g ZS=7g SZ=21g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=225kcal F=8g ZS=11g SZ=24g C=1g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=245kcal F=9g ZS=12g SZ=24g C=1g S=2g TZS=4g	Óvi: E=422kcal F=20g ZS=15g SZ=48g C=13g S=0g TZS=1g Isk: E=586kcal F=26g ZS=22g SZ=66g C=15g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=717kcal F=32g ZS=28g SZ=79g C=18g S=0g TZS=2g	Óvi: E=225kcal F=9g ZS=9g SZ=26g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=236kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=236kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=410kcal F=23g ZS=15g SZ=43g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=541kcal F=29g ZS=19g SZ=61g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=635kcal F=33g ZS=23g SZ=72g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.18.	Poharas tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csontleves; Lecsós sertésszelet; Kukoricás rizs; Narancs;	Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Ásványvíz 0,5 liter; Csirkemájkrém 50g 'Eurofood' 'dupla'; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;
Óvi: E=294kcal F=16g ZS=11g SZ=32g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=342kcal F=21g ZS=13g SZ=35g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=360kcal F=23g ZS=13g SZ=35g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=222kcal F=9g ZS=9g SZ=26g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=234kcal F=9g ZS=9g SZ=28g C=6g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=234kcal F=9g ZS=9g SZ=28g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=498kcal F=20g ZS=20g SZ=58g C=2g S=0g TZS=2g Isk: E=674kcal F=24g ZS=26g SZ=82g C=3g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=793kcal F=28g ZS=32g SZ=95g C=4g S=1g TZS=4g	Óvi: E=146kcal F=6g ZS=4g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=172kcal F=8g ZS=5g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=178kcal F=10g ZS=5g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=399kcal F=16g ZS=22g SZ=33g C=0g S=2g TZS=6g Isk: E=422kcal F=16g ZS=22g SZ=38g C=0g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=422kcal F=16g ZS=22g SZ=38g C=0g S=2g TZS=6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 1300A1 Diabetesz

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

Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.21.	Poharas tej (2)*; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tárkonyos csirkeraguleves; Gránátos kocka; Alma;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Sertés flekken; Burgonyapüré natur;
	Óvi: E=274kcal F=13g ZS=10g SZ=32g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=302kcal F=16g ZS=10g SZ=35g C=0g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=310kcal F=17g ZS=11g SZ=36g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=202kcal F=6g ZS=10g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=213kcal F=7g ZS=10g SZ=24g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=314kcal F=10g ZS=19g SZ=26g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=487kcal F=16g ZS=12g SZ=75g C=1g S=1g TZS=1g | Isk: E=648kcal F=20g ZS=17g SZ=99g C=2g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=823kcal F=24g ZS=23g SZ=125g C=2g S=1g TZS=2g	Óvi: E=207kcal F=7g ZS=11g SZ=21g C=0g S=1g TZS=4g | Isk: E=268kcal F=9g ZS=15g SZ=24g C=0g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=269kcal F=10g ZS=15g SZ=24g C=0g S=2g TZS=6g	Óvi: E=399kcal F=23g ZS=11g SZ=47g C=0g S=0g TZS=0g | Isk: E=498kcal F=29g ZS=13g SZ=59g C=0g S=0g TZS=0g | K.Isk.: E=576kcal F=32g ZS=15g SZ=71g C=1g S=1g TZS=0g
KEDD 2026.12.22.	Poharas tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Csontleves; Rakott karfiol; Körte;	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tejberizs (2, 15)*;
	Óvi: E=292kcal F=16g ZS=11g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=338kcal F=21g ZS=12g SZ=34g C=0g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=355kcal F=23g ZS=13g SZ=34g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=133kcal F=7g ZS=2g SZ=22g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=168kcal F=10g ZS=3g SZ=25g C=0g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=177kcal F=11g ZS=3g SZ=26g C=0g S=1g TZS=0g	Óvi: E=441kcal F=19g ZS=12g SZ=59g C=5g S=0g TZS=1g | Isk: E=568kcal F=25g ZS=16g SZ=75g C=6g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=668kcal F=31g ZS=20g SZ=85g C=7g S=1g TZS=1g	Óvi: E=180kcal F=7g ZS=7g SZ=22g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=191kcal F=8g ZS=7g SZ=24g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=270kcal F=11g ZS=14g SZ=26g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=229kcal F=9g ZS=3g SZ=41g C=9g S=0g TZS=2g | Isk: E=291kcal F=12g ZS=5g SZ=50g C=14g S=0g TZS=3g | K.Isk.: E=330kcal F=14g ZS=6g SZ=56g C=16g S=0g TZS=3g
SZERDA 2026.12.23.	Poharas tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó (15)*; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldségkrémleves; Csirkepaprikás; Pirított tarhonya; Uborkasaláta (15)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Uborkasaláta (15)*; Natúr sertésszelet; Párolt rizs;
	Óvi: E=331kcal F=14g ZS=16g SZ=32g C=0g S=1g TZS=4g | Isk: E=392kcal F=16g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=393kcal F=16g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=6g	Óvi: E=146kcal F=6g ZS=4g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=172kcal F=8g ZS=5g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=178kcal F=10g ZS=5g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=503kcal F=22g ZS=18g SZ=62g C=2g S=1g TZS=1g | Isk: E=673kcal F=28g ZS=25g SZ=82g C=3g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=810kcal F=31g ZS=30g SZ=101g C=4g S=1g TZS=2g	Óvi: E=225kcal F=9g ZS=9g SZ=26g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=236kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=236kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=489kcal F=22g ZS=20g SZ=54g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=678kcal F=28g ZS=30g SZ=72g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=821kcal F=31g ZS=36g SZ=89g C=0g S=1g TZS=3g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.24.	Poharas tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Szilvaleves (2, 15)*; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi;	Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gombás sertésragu; Szarvacska tészta;
	Óvi: E=360kcal F=17g ZS=17g SZ=34g C=0g S=1g TZS=3g | Isk: E=374kcal F=17g ZS=17g SZ=36g C=0g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=375kcal F=17g ZS=17g SZ=37g C=0g S=1g TZS=3g	Óvi: E=227kcal F=12g ZS=11g SZ=21g C=0g S=1g TZS=5g | Isk: E=270kcal F=15g ZS=13g SZ=23g C=0g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=302kcal F=17g ZS=16g SZ=23g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=377kcal F=15g ZS=11g SZ=53g C=7g S=1g TZS=1g | Isk: E=524kcal F=20g ZS=15g SZ=75g C=10g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=611kcal F=24g ZS=16g SZ=88g C=13g S=2g TZS=2g	Óvi: E=171kcal F=6g ZS=7g SZ=21g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=221kcal F=10g ZS=10g SZ=23g C=0g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=240kcal F=11g ZS=12g SZ=23g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=385kcal F=16g ZS=14g SZ=47g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=513kcal F=21g ZS=19g SZ=63g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=607kcal F=24g ZS=21g SZ=78g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.25.	Poharas tej (2)*; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Karalábé leves; Almás csirkecomb; Burgonyapüré natur;	Dzsem; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Harcsapástétom zöldfűszeres 30g 'dupla' (9)*; Ásványvíz 0,5 liter; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Bebo margarin
	Óvi: E=301kcal F=14g ZS=13g SZ=32g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=355kcal F=17g ZS=16g SZ=35g C=0g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=376kcal F=18g ZS=17g SZ=36g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=222kcal F=9g ZS=9g SZ=26g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=234kcal F=9g ZS=9g SZ=28g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=234kcal F=9g ZS=9g SZ=28g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=481kcal F=24g ZS=11g SZ=65g C=10g S=0g TZS=0g | Isk: E=604kcal F=31g ZS=14g SZ=81g C=12g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=731kcal F=37g ZS=18g SZ=98g C=14g S=1g TZS=1g	Óvi: E=244kcal F=4g ZS=4g SZ=47g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=256kcal F=4g ZS=4g SZ=50g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=368kcal F=4g ZS=4g SZ=77g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=367kcal F=10g ZS=22g SZ=32g C=0g S=1g TZS=3g | Isk: E=390kcal F=10g ZS=22g SZ=37g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=591kcal F=15g ZS=40g SZ=40g C=0g S=2g TZS=6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 1300A1 Diabetesz

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 Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.28.	Poharas tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Pulykaraguleves; Tejberizs (2, 15)*;	Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Lecsós sertésszelet; Tört burgonya;
	Óvi: E=331kcal F=14g ZS=16g SZ=32g C=0g S=1g TZS=4g Isk: E=392kcal F=16g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=393kcal F=16g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=6g	Óvi: E=294kcal F=12g ZS=15g SZ=28g C=6g S=1g TZS=5g Isk: E=305kcal F=12g ZS=15g SZ=30g C=6g S=1g TZS=5g K.Isk.: E=405kcal F=15g ZS=24g SZ=32g C=6g S=2g TZS=6g	Óvi: E=358kcal F=20g ZS=10g SZ=47g C=10g S=0g TZS=2g Isk: E=453kcal F=26g ZS=13g SZ=57g C=14g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=523kcal F=30g ZS=16g SZ=64g C=17g S=1g TZS=4g	Óvi: E=176kcal F=6g ZS=7g SZ=21g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=230kcal F=9g ZS=11g SZ=24g C=0g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=251kcal F=10g ZS=13g SZ=25g C=1g S=2g TZS=4g	Óvi: E=417kcal F=18g ZS=19g SZ=39g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=528kcal F=22g ZS=25g SZ=49g C=1g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=622kcal F=26g ZS=29g SZ=58g C=1g S=1g TZS=3g
KEDD 2026.12.29.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tea (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Karfiol leves ; Sertés sült; Meggymártás (15)*; Főtt burgonya;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Sült csirkecomb; Párolt rizs; Párolt zöldségek ínyenc (5)*;
	Óvi: E=258kcal F=15g ZS=8g SZ=30g C=10g S=1g TZS=3g Isk: E=328kcal F=22g ZS=11g SZ=36g C=12g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=368kcal F=26g ZS=12g SZ=38g C=14g S=2g TZS=4g	Óvi: E=227kcal F=12g ZS=11g SZ=21g C=0g S=1g TZS=5g Isk: E=270kcal F=15g ZS=13g SZ=23g C=0g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=302kcal F=17g ZS=16g SZ=23g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=413kcal F=23g ZS=12g SZ=49g C=15g S=0g TZS=0g Isk: E=527kcal F=29g ZS=16g SZ=62g C=20g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=600kcal F=32g ZS=19g SZ=70g C=20g S=1g TZS=1g	Óvi: E=166kcal F=4g ZS=4g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=190kcal F=5g ZS=4g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=190kcal F=5g ZS=4g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=510kcal F=24g ZS=16g SZ=66g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=716kcal F=32g ZS=25g SZ=88g C=0g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=880kcal F=38g ZS=32g SZ=107g C=0g S=0g TZS=2g
SZERDA 2026.12.30.	Poharas tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes	Tea (15)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tarhonyaleves; Vadas pulykaapró (5, 11)*; Szarvacska tészta; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Zöldborsós sertésragu; Hagymás burgonya;
	Óvi: E=360kcal F=13g ZS=19g SZ=34g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=388kcal F=14g ZS=19g SZ=39g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=540kcal F=18g ZS=28g SZ=52g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=133kcal F=4g ZS=4g SZ=20g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=145kcal F=4g ZS=4g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=145kcal F=4g ZS=4g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=567kcal F=22g ZS=21g SZ=70g C=2g S=0g TZS=1g Isk: E=729kcal F=27g ZS=27g SZ=91g C=2g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=858kcal F=31g ZS=32g SZ=109g C=2g S=1g TZS=2g	Óvi: E=184kcal F=8g ZS=7g SZ=22g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=197kcal F=8g ZS=7g SZ=25g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=278kcal F=12g ZS=14g SZ=26g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=370kcal F=19g ZS=12g SZ=42g C=2g S=0g TZS=1g Isk: E=477kcal F=25g ZS=16g SZ=53g C=2g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=569kcal F=29g ZS=18g SZ=64g C=3g S=0g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.31.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea (15)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Almaleves (15)*; Paprikás burgonya; Uborkasaláta (15)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Párizsi csirkemell (3)*; Kukoricás rizs;
	Óvi: E=258kcal F=15g ZS=8g SZ=30g C=10g S=1g TZS=3g Isk: E=328kcal F=22g ZS=11g SZ=36g C=12g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=368kcal F=26g ZS=12g SZ=38g C=14g S=2g TZS=4g	Óvi: E=136kcal F=7g ZS=2g SZ=22g C=0g S=1g TZS=0g Isk: E=172kcal F=10g ZS=3g SZ=26g C=0g S=1g TZS=0g K.Isk.: E=182kcal F=11g ZS=3g SZ=26g C=0g S=1g TZS=0g	Óvi: E=484kcal F=24g ZS=17g SZ=54g C=11g S=0g TZS=1g Isk: E=595kcal F=30g ZS=19g SZ=68g C=13g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=676kcal F=33g ZS=21g SZ=79g C=14g S=0g TZS=1g	Óvi: E=202kcal F=7g ZS=10g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=213kcal F=7g ZS=10g SZ=24g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=314kcal F=10g ZS=19g SZ=26g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=494kcal F=21g ZS=25g SZ=45g C=1g S=0g TZS=3g Isk: E=682kcal F=31g ZS=32g SZ=65g C=1g S=0g TZS=4g K.Isk.: E=799kcal F=35g ZS=38g SZ=76g C=1g S=1g TZS=4g
PÉNTEK 2027.01.01.	Poharas tej (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tea (15)*; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Burgonyaleves; Csirke vagdalt; Parajfőzelék (15)*; Alma;	Dzsem; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Ásványvíz 0,5 liter; Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood' 'dupla'; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	Óvi: E=296kcal F=13g ZS=13g SZ=31g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=348kcal F=15g ZS=16g SZ=34g C=0g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=368kcal F=16g ZS=18g SZ=34g C=1g S=2g TZS=4g	Óvi: E=175kcal F=7g ZS=7g SZ=21g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=228kcal F=10g ZS=10g SZ=24g C=0g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=248kcal F=12g ZS=12g SZ=24g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=444kcal F=20g ZS=18g SZ=48g C=1g S=1g TZS=2g Isk: E=604kcal F=26g ZS=25g SZ=65g C=1g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=696kcal F=30g ZS=30g SZ=74g C=2g S=1g TZS=2g	Óvi: E=244kcal F=4g ZS=4g SZ=47g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=256kcal F=4g ZS=4g SZ=50g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=368kcal F=4g ZS=4g SZ=77g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=135kcal F=4g ZS=0g SZ=28g C=0g S=1g TZS=0g Isk: E=476kcal F=14g ZS=31g SZ=34g C=0g S=2g TZS=12g K.Isk.: E=476kcal F=14g ZS=31g SZ=34g C=0g S=2g TZS=12g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 1300A1 Diabetesz

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 Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestüek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma							
Almaleves	63,80kcal	0,70g	0,10g	13,90g	9,90g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Almamártás	105,00kcal	1,10g	2,00g	19,30g	12,10g	0,00g	0,20g
Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Almás csirkecomb	221,10kcal	17,70g	9,20g	15,80g	6,60g	0,20g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Ásványvíz 0,5 liter	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Ásványvíz 0,5l							
Bácskai rizseshús	397,00kcal	20,70g	12,50g	48,80g	0,30g	0,40g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Baromfi párizsi	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd							
Bazsalikomos csirkeragu	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bebo margarin 10g	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Brassói aprópecsenye	129,30kcal	16,80g	6,00g	1,30g	0,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brassói aprópecsenye	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brokkoli krémleves	69,30kcal	3,40g	1,50g	9,80g	1,80g	0,20g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vöröshagyma							
Brokkolis zöldségpástétom 105g	246,80kcal	2,80g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g							
Burgonyapüré natur	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'							
Citromos pulykaragu leves	141,80kcal	11,60g	6,70g	8,00g	1,00g	0,10g	0,20g
Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma							
Csibevagdalt	128,50kcal	13,20g	5,90g	4,70g	0,20g	0,00g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza							
Csirkemájkrém 30g	79,20kcal	3,40g	6,60g	1,50g	0,00g	0,40g	1,60g
Összetétel: Csirke májaskrém 30g							
Csirkemájkrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Összetétel: Csirke májaskrém 50g							
Csirkemájkrém 50g 'Eurofood' 'dupla'	264,00kcal	11,30g	21,90g	4,90g	0,00g	1,30g	5,50g
Összetétel: Csirke májaskrém 50g							
Csirkepaprikás	146,90kcal	16,90g	7,90g	1,30g	0,30g	0,10g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csirkepörkölt	186,10kcal	17,10g	11,60g	2,30g	0,70g	0,10g	0,80g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csontleves	60,40kcal	1,00g	2,10g	9,20g	1,10g	0,00g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Dzsem	112,00kcal	0,00g	0,00g	27,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Diabetikus dzsem							
Finomfőzelék	170,00kcal	7,30g	3,60g	25,10g	8,00g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Polysweet, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Főtt burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'							
Gomba leves	79,30kcal	2,80g	2,20g	11,80g	1,00g	0,10g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gombás sertésragu	135,90kcal	13,20g	8,60g	0,80g	0,30g	0,30g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gránátos kocka	337,40kcal	4,40g	7,90g	60,20g	0,40g	0,30g	0,70g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fodros nagykocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Hagymakrémleves	75,50kcal	1,40g	1,20g	15,10g	2,80g	0,00g	0,10g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szerecsendió, Vöröshagyma							
Hagymás burgonya	224,30kcal	5,10g	4,30g	37,50g	0,30g	0,10g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Harcsapástétom zöldfűszeres 30g 'dupla'	200,40kcal	5,20g	18,20g	3,50g	0,10g	0,80g	2,50g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom							
Házi körözött	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Házi pulykahúskrém	69,00kcal	4,20g	5,70g	0,10g	0,00g	0,00g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin kocka, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'							

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Hentes sertésragu	143,00kcal	15,30g	7,30g	3,20g	0,30g	0,50g	0,40g
Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Húsos tészta	420,10kcal	13,00g	19,20g	46,90g	0,30g	0,40g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma							
Jégcsapretek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Összetétel: Natúr joghurt							
Káposzta saláta	25,80kcal	1,30g	0,20g	4,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Folyékony édesítőszer, Köménymag, Só 'jódozott'							
Karalábé leves	59,80kcal	1,60g	1,20g	10,20g	3,50g	0,20g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Karfiol leves	61,00kcal	2,30g	1,40g	9,30g	2,20g	0,20g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Összetétel: Kefír							
Kockasajt	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g
Összetétel: Kockasajt natúr							
Kockasajt 'dupla'	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Összetétel: Kockasajt natúr							
Köményes pulykasült	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Kukoricás rizs	213,80kcal	4,50g	5,00g	37,10g	0,80g	0,00g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lebbencs leves	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lecsós sertésszelet	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika							
Meggymártás	118,30kcal	1,70g	3,00g	20,60g	12,70g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Mexikói főzelék cukormentes	181,30kcal	5,60g	3,10g	31,90g	5,90g	0,30g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Milánói makaróni	433,50kcal	14,80g	18,50g	50,00g	3,00g	0,20g	0,30g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz — Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Mustáros sertésszelet	207,20kcal	17,40g	13,30g	3,60g	0,30g	0,00g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Natúr sertésszelet	201,50kcal	17,20g	12,10g	5,10g	0,20g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, 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'							
Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Összetétel: Pápai sonka							
Paprikás burgonya	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							
Paprikás sült hal	102,50kcal	9,50g	4,20g	6,50g	0,00g	0,90g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Paradicsom leves	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							
Paradicsomos burgonyafőzelék	210,90kcal	4,40g	6,10g	32,40g	1,90g	0,20g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom							
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 rizs	170,50kcal	2,50g	3,50g	31,90g	0,00g	0,10g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Párolt zöldségek ínyenc	119,50kcal	6,00g	2,30g	18,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'							
Párolt zöldségek ínyenc	73,70kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'							
Petrezselymes túrókrém	24,60kcal	2,30g	1,40g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Pincepörkölt	126,00kcal	14,90g	4,50g	6,00g	0,40g	0,10g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pirított kukoricadara	120,70kcal	2,00g	6,10g	14,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'							

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Pirított tarhonya	258,50kcal	2,40g	6,70g	46,50g	0,10g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							
Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Poharas tej							
Pulykaraguleves	129,50kcal	11,10g	6,60g	5,70g	0,50g	0,30g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rakott brokkoli kölessel	324,60kcal	20,30g	10,70g	32,40g	2,90g	0,40g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma							
Rakott karfiol	323,20kcal	17,50g	10,40g	36,90g	3,60g	0,30g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma							
Rizi-bizi	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sajtos tészta	329,20kcal	9,10g	11,50g	46,60g	0,00g	0,40g	4,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt							
Sajtszórat	47,10kcal	3,90g	3,40g	0,10g	0,00g	0,20g	2,20g
Összetétel: Trappista sajt							
Sárgarépafőzelék	161,50kcal	4,50g	4,40g	24,00g	7,50g	0,40g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Folyékony édesítőszer, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Sertés flekken	199,30kcal	17,60g	10,30g	7,90g	0,40g	0,30g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertés sült	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertésragu	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood'	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sonkás májaskrém							
Sült csirkecomb	111,80kcal	14,60g	5,50g	0,40g	0,00g	0,00g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'							
Sült hal kukoricadarával	100,40kcal	9,60g	4,30g	5,60g	0,00g	0,80g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'							
Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta							
Szilvaleves	51,40kcal	0,90g	0,70g	9,70g	5,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Tarhonyaleves	71,50kcal	1,20g	2,20g	11,40g	1,00g	0,20g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Tárkonyos burgonyaleves	84,40kcal	2,20g	1,70g	13,90g	0,90g	0,00g	0,20g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma							
Tárkonyos csirkeraguleves	115,90kcal	11,20g	4,60g	6,80g	0,80g	0,30g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma							
Tauris Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
Összetétel: Király szalámi							
Tauris zöldséges felvágott	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g
Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott							
Tea	0,70kcal	0,00g	0,00g	0,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Folyékony édesítőszer, Teafű							
Tea csipkebogyó	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Folyékony édesítőszer, Tea filteres							
Tej	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Tej '1,5%'							
Tejberizs	229,00kcal	8,70g	3,30g	41,00g	9,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Folyékony édesítőszer, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Tejfölös túró	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér							
Toast sonkás felvágott	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet							
Tört burgonya	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Összetétel: Trappista sajt							
Uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Uborkasaláta	8,50kcal	0,70g	0,10g	1,20g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Folyékony édesítőszer, Kigyó uborka, Só 'jódozott'							
Vadas pulykaapró	212,50kcal	17,80g	13,30g	4,50g	0,50g	0,20g	0,60g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Vagdalt	217,40kcal	11,20g	16,30g	4,80g	0,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Összetétel: Zala felvágott							

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz **Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Zöldborsó leves	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							
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							
Zöldségkrémleves	88,90kcal	1,80g	3,20g	12,90g	1,90g	0,20g	0,30g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves	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							
Zöldségleves	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							