	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.30.	Tea citromos; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Őszibarack leves; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Natúr sertésszelet; Tört burgonya;
	Óvi: E=191kcal F=8g ZS=5g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=260kcal F=13g ZS=7g SZ=35g C=7g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=336kcal F=17g ZS=8g SZ=47g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=268kcal F=6g ZS=7g SZ=31g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=293kcal F=7g ZS=7g SZ=36g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=422kcal F=12g ZS=14g SZ=48g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=562kcal F=19g ZS=20g SZ=76g C=21g S=0g TZS=2g | Isk: E=742kcal F=25g ZS=26g SZ=100g C=27g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=901kcal F=29g ZS=32g SZ=123g C=31g S=1g TZS=2g	Óvi: E=209kcal F=5g ZS=4g SZ=37g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=440kcal F=22g ZS=18g SZ=42g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=565kcal F=28g ZS=24g SZ=53g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=645kcal F=31g ZS=26g SZ=63g C=0g S=1g TZS=2g
KEDD 2026.12.01.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea citromos; Házi zöldséges sertéshúskrém; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Zöldségleves; Sertés sült; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Brassói aprópecsenye; Párolt rizs;
	Óvi: E=227kcal F=6g ZS=10g SZ=27g C=5g S=1g TZS=4g | Isk: E=310kcal F=9g ZS=15g SZ=34g C=7g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=370kcal F=10g ZS=15g SZ=47g C=9g S=2g TZS=6g	Óvi: E=175kcal F=8g ZS=4g SZ=26g C=5g S=1g TZS=0g | Isk: E=227kcal F=10g ZS=5g SZ=34g C=7g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=319kcal F=16g ZS=7g SZ=47g C=9g S=1g TZS=0g	Óvi: E=508kcal F=26g ZS=14g SZ=64g C=7g S=1g TZS=1g | Isk: E=676kcal F=33g ZS=21g SZ=85g C=11g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=786kcal F=37g ZS=24g SZ=100g C=13g S=1g TZS=2g	Óvi: E=192kcal F=3g ZS=4g SZ=37g C=16g S=1g TZS=1g | Isk: E=217kcal F=4g ZS=4g SZ=42g C=16g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=267kcal F=5g ZS=4g SZ=53g C=16g S=1g 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.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Rizsital; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Brokkoli krémleves; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta; Káposzta saláta;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;
	Óvi: E=227kcal F=6g ZS=10g SZ=27g C=5g S=1g TZS=4g | Isk: E=310kcal F=9g ZS=15g SZ=34g C=7g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=370kcal F=10g ZS=15g SZ=47g C=9g S=2g TZS=6g	Óvi: E=310kcal F=6g ZS=8g SZ=54g C=4g S=1g TZS=1g | Isk: E=340kcal F=6g ZS=8g SZ=60g C=4g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=370kcal F=7g ZS=8g SZ=66g C=4g S=1g TZS=1g	Óvi: E=562kcal F=24g ZS=18g SZ=73g C=10g S=0g TZS=1g | Isk: E=739kcal F=31g ZS=22g SZ=100g C=18g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=895kcal F=35g ZS=26g SZ=125g C=23g S=1g TZS=2g	Óvi: E=154kcal F=6g ZS=4g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=200kcal F=9g ZS=5g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=261kcal F=12g ZS=6g SZ=39g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=456kcal F=5g ZS=14g SZ=76g C=18g S=0g TZS=2g | Isk: E=589kcal F=6g ZS=17g SZ=101g C=23g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=686kcal F=8g ZS=18g SZ=120g C=26g S=1g TZS=2g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.	Tea csipkebogyó; Csirkemájkrém 50g; Uborka; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Csontleves; Hentes sertésragu (11)*; Tört burgonya; Narancs;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Sült csirkecomb; Párolt rizs; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Alma;
	Óvi: E=256kcal F=9g ZS=11g SZ=29g C=5g S=1g TZS=3g | Isk: E=292kcal F=10g ZS=11g SZ=36g C=7g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=352kcal F=11g ZS=12g SZ=49g C=9g S=2g TZS=3g	Óvi: E=167kcal F=5g ZS=4g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=214kcal F=8g ZS=5g SZ=34g C=7g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=279kcal F=10g ZS=5g SZ=47g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=487kcal F=22g ZS=16g SZ=59g C=2g S=1g TZS=1g | Isk: E=662kcal F=31g ZS=23g SZ=76g C=2g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=780kcal F=37g ZS=26g SZ=90g C=3g S=2g TZS=2g	Óvi: E=204kcal F=6g ZS=9g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=232kcal F=7g ZS=10g SZ=29g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=383kcal F=11g ZS=19g SZ=41g 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.	Rostos almalé; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Rizsital; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Tárkonyos burgonyaleves ; Csibevagdalt; Mexikói főzelék; Mandarin;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Rostos almalé; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;
	Óvi: E=295kcal F=6g ZS=10g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=324kcal F=7g ZS=10g SZ=38g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=477kcal F=11g ZS=19g SZ=51g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=299kcal F=7g ZS=6g SZ=54g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=332kcal F=7g ZS=6g SZ=60g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=363kcal F=8g ZS=7g SZ=66g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=427kcal F=21g ZS=11g SZ=58g C=8g S=0g TZS=1g | Isk: E=606kcal F=28g ZS=17g SZ=80g C=11g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=710kcal F=33g ZS=19g SZ=95g C=13g S=0g TZS=1g	Óvi: E=194kcal F=3g ZS=4g SZ=36g C=13g S=1g TZS=1g | Isk: E=220kcal F=4g ZS=4g SZ=41g C=13g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=332kcal F=5g ZS=4g SZ=66g C=27g S=1g TZS=1g	Óvi: E=439kcal F=6g ZS=22g SZ=40g C=0g S=3g TZS=3g | Isk: E=466kcal F=7g ZS=22g SZ=46g C=0g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=518kcal F=9g ZS=22g SZ=57g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.07.	Rizsital; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Hagymakrémleves (6)*; Pincepörkölt ; Párolt rizs;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Sült csirkecomb; Tört burgonya;
	Óvi: E=356kcal F=11g ZS=13g SZ=48g C=0g S=1g TZS=3g | Isk: E=414kcal F=12g ZS=14g SZ=59g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=495kcal F=14g ZS=15g SZ=76g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=191kcal F=6g ZS=7g SZ=26g C=5g S=1g TZS=2g | Isk: E=263kcal F=9g ZS=10g SZ=34g C=7g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=340kcal F=12g ZS=12g SZ=46g C=9g S=2g TZS=4g	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=201kcal F=6g ZS=9g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=226kcal F=6g ZS=10g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=376kcal F=10g ZS=19g SZ=40g C=0g S=2g TZS=3g	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.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Rizsital; Házi pulykahúskrém; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Zöldségleves; Mustáros sertésszelet (11)*; Tört burgonya; Körte;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Paprikás burgonya; Káposzta saláta;
	Óvi: E=227kcal F=6g ZS=10g SZ=27g C=5g S=1g TZS=4g | Isk: E=310kcal F=9g ZS=15g SZ=34g C=7g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=370kcal F=10g ZS=15g SZ=47g C=9g S=2g TZS=6g	Óvi: E=293kcal F=10g ZS=8g SZ=45g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=384kcal F=13g ZS=11g SZ=57g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=492kcal F=17g ZS=14g SZ=74g 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=253kcal F=4g ZS=6g SZ=45g C=18g S=0g TZS=1g | Isk: E=253kcal F=4g ZS=6g SZ=45g C=18g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=316kcal F=4g ZS=6g SZ=60g C=31g S=0g TZS=1g	Óvi: E=470kcal F=24g ZS=17g SZ=52g C=9g S=0g TZS=1g | Isk: E=594kcal F=29g ZS=19g SZ=70g C=16g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=703kcal F=34g ZS=21g SZ=87g C=21g S=0g TZS=1g
SZERDA 2026.12.09.	Tea csipkebogyó; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Rostos almalé; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék; Adalékmentes kenyér (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Bácskai rizseshús; Alma;
	Óvi: E=191kcal F=5g ZS=7g SZ=27g C=5g S=1g TZS=2g | Isk: E=262kcal F=8g ZS=9g SZ=35g C=7g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=338kcal F=11g ZS=11g SZ=47g C=9g S=2g TZS=4g	Óvi: E=267kcal F=5g ZS=4g SZ=39g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=270kcal F=5g ZS=4g SZ=39g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=271kcal F=5g ZS=4g SZ=39g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=519kcal F=26g ZS=12g SZ=72g C=16g S=1g TZS=1g | Isk: E=677kcal F=34g ZS=17g SZ=92g C=19g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=857kcal F=42g ZS=21g SZ=117g C=22g S=2g TZS=2g	Óvi: E=180kcal F=6g ZS=7g SZ=22g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=205kcal F=7g ZS=7g SZ=28g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=334kcal F=12g ZS=14g SZ=39g 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.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma;	Rizsital; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Alma;	Szilvaleves; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Adalékmentes	Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Húsos tészta; Adalékmentes kenyér (1)*;
	Óvi: E=258kcal F=6g ZS=10g SZ=34g C=5g S=1g TZS=4g | Isk: E=351kcal F=9g ZS=15g SZ=44g C=7g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=409kcal F=10g ZS=15g SZ=56g C=9g S=2g TZS=6g	Óvi: E=368kcal F=6g ZS=6g SZ=59g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=410kcal F=7g ZS=6g SZ=68g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=440kcal F=8g ZS=7g SZ=74g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=502kcal F=19g ZS=6g SZ=88g C=18g S=2g TZS=1g | Isk: E=640kcal F=24g ZS=8g SZ=112g C=24g S=3g TZS=1g | K.Isk.: E=802kcal F=29g ZS=10g SZ=142g C=31g S=4g TZS=1g	Óvi: E=172kcal F=5g ZS=7g SZ=21g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=237kcal F=8g ZS=11g SZ=27g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=308kcal F=10g ZS=13g SZ=37g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=520kcal F=16g ZS=20g SZ=68g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=708kcal F=21g ZS=28g SZ=89g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=874kcal F=25g ZS=33g SZ=115g C=0g S=2g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.11.	Rizsital; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tea citromos; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zöldborsó leves; Milánói makaróni; Alma;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Ásványvíz 0,5 liter; Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood'; Adalékmentes kenyér 'dupla' (1)*; Jégcsapretek;
	Óvi: E=359kcal F=8g ZS=15g SZ=48g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=418kcal F=10g ZS=16g SZ=59g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=601kcal F=14g ZS=26g SZ=78g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=191kcal F=6g ZS=7g SZ=26g C=5g S=1g TZS=2g | Isk: E=263kcal F=9g ZS=10g SZ=34g C=7g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=341kcal F=12g ZS=12g SZ=46g C=9g S=2g TZS=4g	Óvi: E=567kcal F=18g ZS=20g SZ=76g C=12g S=0g TZS=0g | Isk: E=763kcal F=25g ZS=27g SZ=101g C=16g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=900kcal F=29g ZS=30g SZ=122g C=20g S=0g TZS=1g	Óvi: E=180kcal F=5g ZS=4g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=184kcal F=5g ZS=4g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=186kcal F=5g ZS=4g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=205kcal F=6g ZS=1g SZ=42g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=417kcal F=13g ZS=16g SZ=53g C=0g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=519kcal F=16g ZS=17g SZ=74g C=0g S=3g TZS=6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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 citromos; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Rizsital; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Citromos pulykaragu leves; Darásmetélt; Körte;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Bazsalikomos csirkeragu; Párolt rizs;
Óvi: E=188kcal F=8g ZS=5g SZ=26g C=5g S=1g TZS=1g	Isk: E=256kcal F=13g ZS=7g SZ=34g C=7g S=2g TZS=1g	K.Isk.: E=332kcal F=17g ZS=8g SZ=46g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=370kcal F=6g ZS=8g SZ=71g C=21g S=1g TZS=1g	Isk: E=400kcal F=6g ZS=8g SZ=77g C=21g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=430kcal F=7g ZS=8g SZ=83g C=21g S=1g TZS=1g	Óvi: E=629kcal F=16g ZS=15g SZ=104g C=24g S=1g TZS=1g	Isk: E=842kcal F=21g ZS=18g SZ=145g C=35g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=1011kcal F=26g ZS=23g SZ=172g C=37g S=1g TZS=1g	Óvi: E=201kcal F=6g ZS=10g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=226kcal F=6g ZS=10g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=377kcal F=10g ZS=19g SZ=40g C=0g S=2g TZS=3g	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.	Rizsital; Dzsem 'mini' 'dupla' (13)*; Bebo margarin 10g; Alma; Adalékmentes kenyér (1)*;	Rostos almalé; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Gomba leves; Burgonyás vagdalt pogácsa; Sárgarépafőzelék; Adalékmentes kenyér (1)*;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sertésragu; Orsó tészta; Alma;
Óvi: E=411kcal F=5g ZS=6g SZ=82g C=27g S=1g TZS=1g	Isk: E=478kcal F=7g ZS=6g SZ=96g C=27g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=684kcal F=9g ZS=7g SZ=143g C=53g S=1g TZS=1g	Óvi: E=254kcal F=5g ZS=7g SZ=30g C=0g S=1g TZS=2g	Isk: E=314kcal F=8g ZS=9g SZ=36g C=0g S=2g TZS=3g	K.Isk.: E=381kcal F=10g ZS=11g SZ=46g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=585kcal F=20g ZS=23g SZ=70g C=17g S=1g TZS=1g	Isk: E=751kcal F=26g ZS=30g SZ=88g C=20g S=2g TZS=1g	K.Isk.: E=900kcal F=31g ZS=34g SZ=110g C=24g S=2g TZS=2g	Óvi: E=180kcal F=5g ZS=4g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=184kcal F=5g ZS=4g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=186kcal F=5g ZS=4g SZ=31g 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.	Rizsital; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Alma; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya;
Óvi: E=355kcal F=8g ZS=12g SZ=54g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=423kcal F=10g ZS=12g SZ=68g C=0g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=604kcal F=14g ZS=22g SZ=87g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=223kcal F=6g ZS=10g SZ=26g C=5g S=1g TZS=4g	Isk: E=304kcal F=8g ZS=15g SZ=33g C=7g S=2g TZS=6g	K.Isk.: E=362kcal F=10g ZS=15g SZ=46g C=9g S=2g TZS=6g	Óvi: E=473kcal F=22g ZS=14g SZ=60g C=13g S=0g TZS=1g	Isk: E=618kcal F=29g ZS=19g SZ=78g C=21g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=745kcal F=36g ZS=23g SZ=91g C=26g S=1g TZS=2g	Óvi: E=183kcal F=7g ZS=7g SZ=23g C=0g S=1g TZS=2g	Isk: E=211kcal F=8g ZS=7g SZ=28g C=0g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=341kcal F=13g ZS=14g SZ=40g C=0g S=2g TZS=4g	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.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Alma rostoslé 2dl; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tárkonyos burgonyaleves ; Sült csirkecomb; Almamártás; Pirított kukoricadara;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Köményes pulykasült; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;
Óvi: E=170kcal F=5g ZS=4g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g	Isk: E=220kcal F=8g ZS=5g SZ=35g C=7g S=2g TZS=1g	K.Isk.: E=286kcal F=11g ZS=5g SZ=48g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=260kcal F=5g ZS=7g SZ=30g C=0g S=1g TZS=2g	Isk: E=325kcal F=8g ZS=11g SZ=36g C=0g S=2g TZS=3g	K.Isk.: E=396kcal F=10g ZS=13g SZ=46g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=442kcal F=20g ZS=15g SZ=53g C=18g S=0g TZS=1g	Isk: E=626kcal F=26g ZS=22g SZ=76g C=25g S=0g TZS=2g	K.Isk.: E=777kcal F=32g ZS=28g SZ=94g C=33g S=0g TZS=2g	Óvi: E=209kcal F=5g ZS=4g SZ=37g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	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.	Rizsital; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma;	Tea csipkebogyó; Házi pulykahúskrém; Adalékmentes kifli (1)*;	Csontleves; Lecsós sertésszelet; Kukoricás rizs; Narancs;	Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	
Óvi: E=318kcal F=10g ZS=7g SZ=52g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=418kcal F=16g ZS=9g SZ=66g C=0g S=2g TZS=1g	K.Isk.: E=514kcal F=20g ZS=11g SZ=83g C=0g S=3g TZS=1g	Óvi: E=272kcal F=8g ZS=6g SZ=32g C=5g S=1g TZS=0g	Isk: E=314kcal F=10g ZS=9g SZ=34g C=7g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=348kcal F=12g ZS=11g SZ=37g C=9g S=1g TZS=1g	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=5g ZS=4g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=185kcal F=8g ZS=5g SZ=27g C=0g S=2g TZS=1g	K.Isk.: E=242kcal F=10g ZS=5g SZ=38g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=0kcal F=0g ZS=0g SZ=0g C=0g S=0g TZS=0g	Isk: E=0kcal F=0g ZS=0g SZ=0g C=0g S=0g TZS=0g	K.Isk.: E=0kcal F=0g ZS=0g SZ=0g C=0g S=0g TZS=0g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Uborka; Adalékmentes kenyér (1)*;	Rizsital; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tárkonyos csirkeraguleves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sertés flekken; Burgonyapüré natur;
	Óvi: E=170kcal F=5g ZS=4g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=220kcal F=8g ZS=5g SZ=35g C=7g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=286kcal F=11g ZS=5g SZ=48g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=321kcal F=8g ZS=11g SZ=47g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=376kcal F=9g ZS=12g SZ=58g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=556kcal F=13g ZS=22g SZ=76g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=572kcal F=16g ZS=18g SZ=83g C=19g S=1g TZS=2g | Isk: E=755kcal F=20g ZS=25g SZ=110g C=24g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=903kcal F=24g ZS=30g SZ=131g C=28g S=1g TZS=3g	Óvi: E=209kcal F=6g ZS=11g SZ=22g C=0g S=1g TZS=4g | Isk: E=285kcal F=9g ZS=15g SZ=28g C=0g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=337kcal F=10g ZS=15g SZ=38g 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.	Tea citromos; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Csontleves; Rakott karfiol; Adalékmentes kenyér (1)*; Körte;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Aprópecsenye; Párolt rizs;
	Óvi: E=191kcal F=8g ZS=5g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=260kcal F=13g ZS=7g SZ=35g C=7g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=336kcal F=17g ZS=8g SZ=47g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=264kcal F=5g ZS=7g SZ=31g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=331kcal F=8g ZS=11g SZ=37g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=403kcal F=11g ZS=13g SZ=47g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=541kcal F=22g ZS=13g SZ=80g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=694kcal F=29g ZS=17g SZ=101g C=6g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=844kcal F=36g ZS=21g SZ=121g C=7g S=2g TZS=2g	Óvi: E=184kcal F=7g ZS=7g SZ=23g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=212kcal F=8g ZS=7g SZ=28g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=342kcal F=13g ZS=14g SZ=40g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=429kcal F=21g ZS=16g SZ=49g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=599kcal F=26g ZS=25g SZ=65g C=0g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=733kcal F=30g ZS=31g SZ=81g C=1g S=0g TZS=2g
SZERDA 2026.12.23.	Tea citromos; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Uborka; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zöldségkrémleves; Tarhonyás csirke; Uborkasaláta; Adalékmentes kenyér (1)*;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Natúr sertésszelet; Párolt rizs; Káposzta saláta;
	Óvi: E=226kcal F=6g ZS=10g SZ=28g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=261kcal F=7g ZS=10g SZ=36g C=7g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=422kcal F=11g ZS=19g SZ=50g C=9g S=2g TZS=3g	Óvi: E=166kcal F=5g ZS=4g SZ=26g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=214kcal F=8g ZS=5g SZ=34g C=7g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=279kcal F=10g ZS=5g SZ=47g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=590kcal F=25g ZS=15g SZ=85g C=6g S=1g TZS=1g | Isk: E=741kcal F=32g ZS=20g SZ=105g C=8g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=932kcal F=37g ZS=24g SZ=138g C=10g S=2g TZS=2g	Óvi: E=180kcal F=5g ZS=4g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=184kcal F=5g ZS=4g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=186kcal F=5g ZS=4g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=539kcal F=22g ZS=20g SZ=66g C=8g S=0g TZS=1g | Isk: E=758kcal F=28g ZS=30g SZ=91g C=15g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=935kcal F=32g ZS=37g SZ=116g C=20g S=1g TZS=3g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.24.	Rizsital; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea citromos; Házi zöldséges sertéshúskrém; Adalékmentes kenyér (1)*;	Szilvaleves; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Körte;	Gombás sertésragu; Szarvacska tészta;
	Óvi: E=358kcal F=11g ZS=13g SZ=48g C=0g S=1g TZS=3g | Isk: E=418kcal F=12g ZS=14g SZ=60g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=500kcal F=14g ZS=15g SZ=77g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=171kcal F=7g ZS=4g SZ=26g C=5g S=1g TZS=0g | Isk: E=221kcal F=10g ZS=5g SZ=33g C=7g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=312kcal F=16g ZS=7g SZ=46g C=9g S=1g TZS=0g	Óvi: E=553kcal F=18g ZS=11g SZ=93g C=19g S=2g TZS=1g | Isk: E=748kcal F=24g ZS=15g SZ=126g C=25g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=903kcal F=30g ZS=16g SZ=155g C=33g S=3g TZS=2g	Óvi: E=189kcal F=3g ZS=4g SZ=34g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=235kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=285kcal F=6g ZS=4g SZ=54g C=0g S=1g TZS=1g	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.	Tea citromos; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; Adalékmentes kenyér (1)*;	Rostos almalé; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Almás csirkecomb; Burgonyapüré natur;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Ásványvíz 0,5 liter; Harcsapástétom zöldfűszeres (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Alma;
	Óvi: E=199kcal F=5g ZS=7g SZ=27g C=5g S=1g TZS=2g | Isk: E=276kcal F=8g ZS=11g SZ=35g C=7g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=357kcal F=11g ZS=13g SZ=48g C=10g S=2g TZS=4g	Óvi: E=258kcal F=8g ZS=5g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=319kcal F=13g ZS=7g SZ=36g C=0g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=387kcal F=17g ZS=8g SZ=47g C=0g S=2g TZS=1g	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=253kcal F=4g ZS=6g SZ=45g C=18g S=0g TZS=1g | Isk: E=253kcal F=4g ZS=6g SZ=45g C=18g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=316kcal F=4g ZS=6g SZ=60g C=31g S=0g TZS=1g	Óvi: E=241kcal F=6g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=282kcal F=7g ZS=10g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=234kcal F=6g ZS=1g SZ=49g C=0g S=1g TZS=0g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.28.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea citromos; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Palócz leves; Tejberizs; Kakaó szórat (4)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;	Lecsós sertésszelet; Tört burgonya;
	Óvi: E=227kcal F=6g ZS=10g SZ=27g C=5g S=1g TZS=4g | Isk: E=310kcal F=9g ZS=15g SZ=34g C=7g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=370kcal F=10g ZS=15g SZ=47g C=9g S=2g TZS=6g	Óvi: E=221kcal F=6g ZS=9g SZ=28g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=255kcal F=6g ZS=10g SZ=35g C=7g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=413kcal F=10g ZS=19g SZ=49g C=9g S=2g TZS=3g	Óvi: E=630kcal F=20g ZS=11g SZ=110g C=20g S=0g TZS=1g | Isk: E=772kcal F=24g ZS=14g SZ=134g C=27g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=927kcal F=29g ZS=16g SZ=162g C=29g S=1g TZS=1g	Óvi: E=274kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=16g S=1g TZS=1g | Isk: E=274kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=16g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=274kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=16g S=1g TZS=1g	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.	Tea csipkebogyó; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Karfiol leves ; Sertés sült; Meggymártás; Főtt burgonya;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Sült csirkecomb; Tört burgonya; Alma;
	Óvi: E=190kcal F=8g ZS=5g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=260kcal F=13g ZS=7g SZ=35g C=7g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=336kcal F=17g ZS=8g SZ=47g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=260kcal F=5g ZS=7g SZ=30g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=325kcal F=8g ZS=11g SZ=36g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=396kcal F=10g ZS=13g SZ=46g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=475kcal F=24g ZS=14g SZ=60g C=26g S=0g TZS=1g | Isk: E=611kcal F=30g ZS=18g SZ=78g C=33g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=718kcal F=33g ZS=22g SZ=90g C=38g S=1g TZS=1g	Óvi: E=209kcal F=5g ZS=4g SZ=37g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=385kcal F=20g ZS=12g SZ=45g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=501kcal F=26g ZS=16g SZ=57g C=0g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=588kcal F=31g ZS=19g SZ=67g C=0g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.12.30.	Tea citromos; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma;	Rizsital; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Tarhonyaleves; Vadas pulykaapró (5, 11)*; Szarvacska tészta; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Zöldborsós sertésragu; Tört burgonya;
	Óvi: E=288kcal F=6g ZS=13g SZ=36g C=5g S=1g TZS=2g | Isk: E=333kcal F=7g ZS=13g SZ=46g C=7g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=492kcal F=11g ZS=22g SZ=60g C=9g S=2g TZS=4g	Óvi: E=310kcal F=6g ZS=8g SZ=54g C=4g S=1g TZS=1g | Isk: E=340kcal F=6g ZS=8g SZ=60g C=4g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=370kcal F=7g ZS=8g SZ=66g C=4g S=1g TZS=1g	Óvi: E=594kcal F=22g ZS=22g SZ=73g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=780kcal F=28g ZS=29g SZ=97g C=2g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=926kcal F=32g ZS=34g SZ=118g C=2g S=1g TZS=2g	Óvi: E=183kcal F=7g ZS=7g SZ=23g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=211kcal F=8g ZS=7g SZ=28g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=341kcal F=13g ZS=14g SZ=40g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=384kcal F=19g ZS=14g SZ=41g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=504kcal F=25g ZS=19g SZ=52g C=2g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=591kcal F=29g ZS=21g SZ=64g C=2g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.31.	Rizsital; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea citromos; Házi pulykahúskrém (2, 4)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Vegyes gyümölcskrémleves; Paprikás burgonya; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Sült csirkemell; Kukoricás rizs;
	Óvi: E=290kcal F=10g ZS=7g SZ=46g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=381kcal F=16g ZS=9g SZ=58g C=0g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=479kcal F=20g ZS=11g SZ=74g C=0g S=3g TZS=1g	Óvi: E=167kcal F=8g ZS=3g SZ=27g C=5g S=1g TZS=0g | Isk: E=216kcal F=12g ZS=3g SZ=35g C=7g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=289kcal F=15g ZS=4g SZ=47g C=9g S=1g TZS=0g	Óvi: E=564kcal F=24g ZS=17g SZ=74g C=31g S=1g TZS=1g | Isk: E=693kcal F=30g ZS=20g SZ=92g C=38g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=788kcal F=34g ZS=22g SZ=106g C=43g S=2g TZS=1g	Óvi: E=201kcal F=6g ZS=10g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=226kcal F=6g ZS=10g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=377kcal F=10g ZS=19g SZ=40g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=328kcal F=24g ZS=9g SZ=38g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=452kcal F=31g ZS=12g SZ=54g C=1g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=520kcal F=34g ZS=14g SZ=63g C=1g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2027.01.01.	Tea; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tea csipkebogyó; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Uborka;	Burgonyaleves; Csirke vagdalt; Parajfőzelék; Főtt burgonya; Adalékmentes kenyér (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Alma rostoslé 2dl; Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood'; Adalékmentes kenyér (1)*; Banán;
	Óvi: E=192kcal F=5g ZS=7g SZ=26g C=5g S=1g TZS=2g | Isk: E=265kcal F=8g ZS=11g SZ=34g C=7g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=344kcal F=10g ZS=13g SZ=46g C=9g S=2g TZS=4g	Óvi: E=237kcal F=7g ZS=7g SZ=35g C=5g S=1g TZS=2g | Isk: E=286kcal F=10g ZS=10g SZ=38g C=7g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=315kcal F=11g ZS=12g SZ=40g C=9g S=2g TZS=4g	Óvi: E=600kcal F=25g ZS=17g SZ=82g C=4g S=1g TZS=2g | Isk: E=793kcal F=32g ZS=24g SZ=106g C=5g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=970kcal F=38g ZS=30g SZ=130g C=6g S=2g TZS=3g	Óvi: E=253kcal F=4g ZS=6g SZ=45g C=18g S=0g TZS=1g | Isk: E=253kcal F=4g ZS=6g SZ=45g C=18g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=316kcal F=4g ZS=6g SZ=60g C=31g S=0g TZS=1g	Óvi: E=304kcal F=4g ZS=0g SZ=56g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=530kcal F=10g ZS=16g SZ=72g C=0g S=1g TZS=6g | K.Isk.: E=580kcal F=12g ZS=16g SZ=82g C=0g S=2g TZS=6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

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)

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes 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							
Adalékmentes kenyér 'dupla'	200,80kcal	5,90g	0,60g	41,60g	0,20g	1,10g	0,30g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Adalékmentes kifli	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,60g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kifli 50g							
Adalékmentes zsemle	143,00kcal	4,30g	0,40g	29,50g	0,20g	0,70g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g							
Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma							
Alma rostoslé 2dl	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Almamártás	125,00kcal	1,10g	2,00g	24,30g	17,10g	0,00g	0,20g
Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, 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'							
Aprópecsenye	150,30kcal	16,90g	8,30g	1,10g	0,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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	67,90kcal	3,50g	0,50g	11,50g	1,70g	0,20g	0,00g
Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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'							
Burgonyás vagdalt pogácsa	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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							
Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
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							
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							
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							
Darásmetélt	429,80kcal	4,50g	8,30g	83,20g	23,00g	0,50g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta							
Dzsem 'mini' 'dupla'	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Finomfőzelék	200,80kcal	6,60g	3,40g	34,10g	14,70g	0,20g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
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							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Harcsapástétom zöldfűszeres	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom							
Házi pulykahúskrém	40,20kcal	4,80g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Liga margarin kocka, Pulykasonka							
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'							
Házi zöldséges sertéshúskrém	50,30kcal	4,20g	3,60g	0,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Liga margarin kocka, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'							
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							
Kakaó szórat	55,10kcal	0,80g	0,80g	10,40g	10,00g	0,00g	0,50g
Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor							
Káposzta saláta	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, 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							
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							
Mákos metélt	421,80kcal	4,50g	13,70g	68,60g	18,00g	0,30g	1,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta							
Mandarin	27,00kcal	0,40g	0,00g	5,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mandarin							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Meggymártás	179,60kcal	2,10g	4,90g	31,20g	23,30g	0,20g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Mexikói főzelék	187,30kcal	5,60g	3,10g	33,40g	7,40g	0,30g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Milánói makaróni	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 sűrített 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							
Molnárka	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g							
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'							
Palócz leves	187,20kcal	13,30g	7,20g	15,40g	1,50g	0,10g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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	114,20kcal	1,80g	3,10g	19,70g	10,50g	0,10g	0,30g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsomos burgonyafőzelék	199,10kcal	4,30g	4,20g	33,80g	4,90g	0,20g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, 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							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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	73,70kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'							
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'							
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							
Rizsital	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: Rizsital							
Rostos almalé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Sárgarépafőzelék	183,90kcal	3,20g	3,80g	32,10g	15,70g	0,40g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
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 csirkemell	114,50kcal	19,80g	3,60g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', 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							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Szilvaleves	92,40kcal	0,70g	0,10g	21,50g	17,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Tarhonyaleves	98,50kcal	1,80g	3,20g	14,80g	0,90g	0,20g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							
Tarhonyás csirke	376,10kcal	19,80g	11,80g	45,90g	0,50g	0,30g	0,70g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							
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 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							
Tejberizs	388,20kcal	6,10g	3,40g	83,70g	8,00g	0,30g	0,00g
Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Rizsital, Só 'jódozott'							
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							
Uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Uborkasaláta	24,10kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, 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							
Vegyes gyümölcskrémleves	143,80kcal	1,60g	0,40g	32,90g	28,90g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Összetétel: Zala felvágott							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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	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	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							