

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.28.	Narancs rostoslé; Tömlés sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Hamis gulyásleves; Pozsonyi kocka (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karfiolos zöldségvagdalt; Zöldborsófőzelék (2)*; Körte;
KEDD 2026.09.29.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégscapretek;	Tej (2)*; Túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tavaszi leves; Brokkoli vagdalt; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya; Körte;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Darasmellet;
	Ön: E=308kcal, I=386kcal, K=18kcal, F=18g ZS=14g, F=23g ZS=17g, SZ=28g C=9g, S=1g TDS=1g ISK: E=288kcal, I=366kcal, K=16kcal, F=17g ZS=13g, F=22g ZS=16g, SZ=27g C=8g, S=1g TDS=1g	Ön: E=216kcal, I=274kcal, K=18kcal, F=14g ZS=5g, F=18g ZS=6g, SZ=29g C=9g, S=1g TDS=2g ISK: E=274kcal, I=360kcal, K=18kcal, F=12g ZS=5g, F=13g ZS=10g, SZ=28g C=9g, S=1g TDS=4g	Ön: E=530kcal, I=718kcal, K=18kcal, F=19g ZS=10g, F=17g ZS=16g, SZ=91g C=18g, S=0g TDS=1g ISK: E=718kcal, I=821kcal, F=18g ZS=20g, SZ=91g C=18g, S=1g TDS=2g	Ön: E=299kcal, I=311kcal, K=18kcal, F=10g ZS=9g, F=10g ZS=9g, SZ=43g C=6g, S=1g TDS=4g ISK: E=311kcal, I=399kcal, F=10g ZS=9g, SZ=46g C=8g, S=1g TDS=4g	Ön: E=430kcal, I=587kcal, K=18kcal, F=4g ZS=8g, F=6g ZS=10g, SZ=83g C=28g, S=0g TDS=1g ISK: E=587kcal, I=713kcal, F=6g ZS=10g, SZ=117g C=34g, S=1g TDS=1g
SZERDA 2026.09.30.	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégscapretek;	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Zellerkrémleves (5)*; Tejszínes gombamártás (2)*; Szarvacska tészta; Banán;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kiili (1)*; Zöldpaprika;	Sajtgomba (2)*; Sárgarépa főzelék (2)*;
	Ön: E=143kcal, I=197kcal, K=18kcal, F=7g ZS=2g, F=10g ZS=3g, SZ=24g C=5g, S=1g TDS=0g ISK: E=259kcal, I=329kcal, F=13g ZS=4g, SZ=43g C=10g, S=1g TDS=0g	Ön: E=236kcal, I=279kcal, K=18kcal, F=4g ZS=4g, F=5g ZS=4g, SZ=47g C=22g, S=1g TDS=1g ISK: E=299kcal, I=324g, F=7g ZS=4g, SZ=57g C=24g, S=1g TDS=1g	Ön: E=500kcal, I=708kcal, K=18kcal, F=9g ZS=13g, F=12g ZS=21g, SZ=86g C=2g, S=0g TDS=2g ISK: E=829kcal, F=14g ZS=25g, SZ=116g C=3g, S=1g TDS=4g	Ön: E=313kcal, I=317kcal, K=18kcal, F=10g ZS=9g, F=10g ZS=10g, SZ=34g C=6g, S=1g TDS=4g ISK: E=319kcal, F=10g ZS=10g, SZ=35g C=6g, S=1g TDS=4g	Ön: E=353kcal, I=462kcal, K=18kcal, F=16g ZS=13g, F=19g ZS=16g, SZ=42g C=14g, S=1g TDS=6g ISK: E=540kcal, F=22g ZS=18g, SZ=68g C=22g, S=2g TDS=9g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.	Rizsital; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tea citromos; Tejfőzős túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Almaleves (2)*; Omllett (2, 3)*; Köles párolt zöldséggel (5)*; Meggykompót;	Kefir (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldséges rizs; Sajtos zellerpopogós (2, 5)*;
	Ön: E=301kcal, I=354kcal, K=18kcal, F=8g ZS=6g, F=7g ZS=6g, SZ=56g C=17g, S=1g TDS=1g ISK: E=428kcal, F=9g ZS=7g, SZ=84g C=17g, S=1g TDS=1g	Ön: E=141kcal, I=201kcal, K=18kcal, F=6g ZS=2g, F=9g ZS=4g, SZ=25g C=5g, S=1g TDS=0g ISK: E=269kcal, F=12g ZS=5g, SZ=44g C=10g, S=1g TDS=0g	Ön: E=521kcal, I=781kcal, K=18kcal, F=16g ZS=14g, F=20g ZS=17g, SZ=76g C=36g, S=0g TDS=2g ISK: E=899kcal, F=28g ZS=25g, SZ=130g C=62g, S=1g TDS=4g	Ön: E=305kcal, I=359kcal, K=18kcal, F=16g ZS=16g, F=20g ZS=18g, SZ=24g C=6g, S=1g TDS=9g ISK: E=436kcal, F=24g ZS=21g, SZ=38g C=6g, S=2g TDS=12g	Ön: E=389kcal, I=509kcal, K=18kcal, F=14g ZS=14g, F=20g ZS=18g, SZ=50g C=1g, S=1g TDS=6g ISK: E=608kcal, F=22g ZS=20g, SZ=82g C=2g, S=1g TDS=8g
PÉNTEK 2026.10.02.	Tea csipkebogyó; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Rostos almale; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Gazdag zöldségleves; Spenótos sajtos tészta (2)*; Banán;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Narancs rostoslé; Dzsém 'mini' dupla (13)*; Bebo margarin 10g 'dupla'; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
	Ön: E=361kcal, I=448kcal, K=18kcal, F=8g ZS=22g, F=10g ZS=22g, SZ=41g C=7g, S=3g TDS=3g ISK: E=448kcal, F=9g ZS=7g, SZ=34g C=6g, S=3g TDS=3g	Ön: E=256kcal, I=278kcal, K=18kcal, F=6g ZS=7g, F=9g ZS=8g, SZ=29g C=0g, S=1g TDS=3g ISK: E=369kcal, F=11g ZS=11g, SZ=45g C=0g, S=2g TDS=6g	Ön: E=567kcal, I=768kcal, K=18kcal, F=14g ZS=18g, F=18g ZS=24g, SZ=89g C=2g, S=1g TDS=6g ISK: E=899kcal, F=22g ZS=27g, SZ=140g C=4g, S=1g TDS=9g	Ön: E=288kcal, I=288kcal, K=18kcal, F=9g ZS=9g, F=9g ZS=9g, SZ=36g C=6g, S=1g TDS=4g ISK: E=268kcal, F=9g ZS=9g, SZ=38g C=6g, S=1g TDS=4g	Ön: E=423kcal, I=466kcal, K=18kcal, F=4g ZS=7g, F=5g ZS=8g, SZ=70g C=27g, S=1g TDS=2g ISK: E=636kcal, F=7g ZS=8g, SZ=119g C=53g, S=1g TDS=2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@sulli-host.hu Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Rakonca Anita

Tápanyagtartalom: E=Számlított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=Só; TDS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezammag; 13=Kén-dioxid; 14=Csaljagfű; 15=Édeslőszó; 16=Purinsavak; Diétás ételkészítéssel, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ov.szegediaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Szabó

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.05.				
Tea citromos; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Őszibarack leves (2)*; Korlanderes cukkini ragu; Petrzselymes rizs; Alma;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Narancs;	Kapros káposzta; Barán;
Önt: E=361kcal Isk: E=396kcal K: Isk: E=450kcal F=6g ZS=22g F=8g ZS=22g F=11g ZS=11g SZ=34g C=5g SZ=41g C=7g SZ=53g C=10g S=3g Tzs=3g S=3g Tzs=3g S=1g Tzs=3g	Önt: E=303kcal Isk: E=357kcal K: Isk: E=433kcal F=11g ZS=11g F=15g ZS=13g F=19g ZS=16g SZ=27g C=0g SZ=32g C=0g SZ=41g C=0g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=7g S=2g Tzs=8g	Önt: E=502kcal Isk: E=713kcal K: Isk: E=865kcal F=7g ZS=14g F=9g ZS=22g F=11g ZS=28g SZ=86g C=20g SZ=116g C=26g SZ=141g C=28g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g Tzs=3g	Önt: E=220kcal Isk: E=236kcal K: Isk: E=236kcal F=5g ZS=4g F=5g ZS=4g F=5g ZS=4g SZ=39g C=0g SZ=42g C=0g SZ=42g C=0g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g	Önt: E=323kcal Isk: E=416kcal K: Isk: E=441kcal F=6g ZS=4g F=8g ZS=8g F=8g ZS=6g SZ=64g C=0g SZ=80g C=0g SZ=86g C=0g S=0g Tzs=0g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g
KEDD 2026.10.06.				
Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Milliócska leves; Pritaminos sajgomba (2)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Alma rostoslé 2di; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Gombapörkölt; Párolt rizs;
Önt: E=508kcal Isk: E=382kcal K: Isk: E=492kcal F=10g ZS=7g F=13g ZS=8g F=16g ZS=9g SZ=50g C=23g SZ=60g C=23g SZ=88g C=41g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=4g	Önt: E=218kcal Isk: E=242kcal K: Isk: E=288kcal F=9g ZS=8g F=10g ZS=9g F=12g ZS=10g SZ=24g C=8g SZ=29g C=8g SZ=39g C=8g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=5g	Önt: E=581kcal Isk: E=805kcal K: Isk: E=900kcal F=21g ZS=14g F=27g ZS=22g F=30g ZS=24g SZ=89g C=6g SZ=121g C=10g SZ=138g C=11g S=2g Tzs=6g S=2g Tzs=8g Tzs=8g	Önt: E=259kcal Isk: E=292kcal K: Isk: E=336kcal F=4g ZS=4g F=4g ZS=4g F=6g ZS=4g SZ=44g C=1g SZ=48g C=1g SZ=57g C=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g	Önt: E=330kcal Isk: E=490kcal K: Isk: E=608kcal F=6g ZS=12g F=8g ZS=21g F=10g ZS=26g SZ=50g C=1g SZ=69g C=1g SZ=82g C=1g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=2g S=0g Tzs=3g
SZERDA 2026.10.07.				
Rostos almale; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Narancs;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárfka (1)*; Alma;	Brokkoli krémleves (2)*; Rakott tészta zöldségekkel (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*;
Önt: E=314kcal Isk: E=353kcal K: Isk: E=398kcal F=4g ZS=4g F=5g ZS=4g F=7g ZS=4g SZ=53g C=1g SZ=61g C=1g SZ=70g C=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g	Önt: E=313kcal Isk: E=347kcal K: Isk: E=369kcal F=10g ZS=8g F=12g ZS=8g F=14g ZS=10g SZ=47g C=1g SZ=52g C=1g SZ=59g C=1g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=4g	Önt: E=517kcal Isk: E=723kcal K: Isk: E=877kcal F=13g ZS=4g F=19g ZS=14g F=24g ZS=16g SZ=89g C=4g SZ=129g C=6g SZ=154g C=8g S=1g Tzs=2g S=2g Tzs=3g Tzs=3g	Önt: E=215kcal Isk: E=240kcal K: Isk: E=287kcal F=4g ZS=4g F=10g ZS=8g F=12g ZS=9g SZ=24g C=8g SZ=29g C=8g SZ=39g C=8g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g	Önt: E=422kcal Isk: E=542kcal K: Isk: E=639kcal F=4g ZS=14g F=6g ZS=17g F=7g ZS=18g SZ=69g C=1g SZ=90g C=23g SZ=109g C=26g S=0g Tzs=0g S=0g Tzs=2g S=1g Tzs=2g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.08.				
Tea csipkebogyó; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Uborka; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tea citromos; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Kukorica krémleves (2)*; Sajtos burgonyaropogós (2, 3)*; Alma-cékafőzelék (2)*; Narancs;	Tej (2)*; Mini vaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Rakott karfiol sajtjal húsmentes (2, 3)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
Önt: E=361kcal Isk: E=394kcal K: Isk: E=448kcal F=7g ZS=22g F=8g ZS=22g F=10g ZS=22g SZ=44g C=2g SZ=41g C=7g SZ=52g C=10g S=3g Tzs=3g S=3g Tzs=3g S=3g Tzs=3g	Önt: E=194kcal Isk: E=229kcal K: Isk: E=330kcal F=6g ZS=8g F=7g ZS=8g F=10g ZS=11g SZ=26g C=8g SZ=33g C=8g SZ=47g C=10g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=3g S=2g Tzs=6g	Önt: E=534kcal Isk: E=713kcal K: Isk: E=771kcal F=21g ZS=15g F=27g ZS=20g F=30g ZS=22g SZ=75g C=17g SZ=101g C=25g SZ=108g C=26g S=1g Tzs=7g S=1g Tzs=8g Tzs=10g	Önt: E=512kcal Isk: E=360kcal K: Isk: E=428kcal F=12g ZS=17g F=15g ZS=18g F=18g ZS=19g SZ=28g C=9g SZ=35g C=12g SZ=46g C=10g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=3g	Önt: E=458kcal Isk: E=439kcal K: Isk: E=547kcal F=4g ZS=10g F=7g ZS=12g F=22g ZS=14g SZ=39g C=5g SZ=64g C=6g SZ=80g C=6g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=3g S=2g Tzs=4g
PÉNTEK 2026.10.09.				
Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Tárkonyos burgonyaleves; Zöldséges vagdalt; Mexikói főzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Barán;	Gyümölcs joghurt (1, 2, 6)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Rostos almale; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;
Önt: E=309kcal Isk: E=389kcal K: Isk: E=439kcal F=18g ZS=14g F=23g ZS=20g F=29g ZS=20g SZ=28g C=9g SZ=36g C=12g SZ=47g C=14g S=1g Tzs=7g S=2g Tzs=9g S=2g Tzs=11g	Önt: E=267kcal Isk: E=292kcal K: Isk: E=315kcal F=11g ZS=7g F=13g ZS=8g F=14g ZS=8g SZ=38g C=9g SZ=42g C=12g SZ=44g C=14g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=4g	Önt: E=542kcal Isk: E=753kcal K: Isk: E=867kcal F=15g ZS=11g F=20g ZS=15g F=24g ZS=15g SZ=99g C=11g SZ=135g C=15g SZ=159g C=17g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=2g Tzs=2g	Önt: E=288kcal Isk: E=310kcal K: Isk: E=417kcal F=8g ZS=7g F=8g ZS=7g F=11g ZS=7g SZ=48g C=28g SZ=53g C=28g SZ=77g C=42g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=3g	Önt: E=430kcal Isk: E=457kcal K: Isk: E=504kcal F=7g ZS=22g F=8g ZS=22g F=10g ZS=22g SZ=38g C=40g SZ=43g C=0g SZ=53g C=0g S=3g Tzs=3g S=3g Tzs=3g S=3g Tzs=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Rakonca Anita

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=Dióétel, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rákételek; 11=Múster; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Pinhateszték; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (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. dietetikájától kérhet (+36-30-535-3081)



Szeged

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.12.	Tej (2)*; Tömös sajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Hagymakrémléves (6)*; Zöldségpörkölt; Párolt rizs;	Kefir (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Gránátos kocka; Csemege uborka (11)*;
KEDD 2026.10.13.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Tömös sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Kafiol krémleves; Tojásörkölt vega (3)*; Tört burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Paprikás burgonya; Káposzta saláta;
SZERDA 2026.10.14.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Cukkini krémleves (2)*; Főtt tojás (3)*; Finomfőzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Rostos almale; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Káposztás kocka (1, 13)*; Alma;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.15.	Tea citromos; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Tea citromos; Vajkrém (2)*; Adalékmentes kiili (1)*; Alma;	Szilvaleves (2, 15)*; Gombás rakott burgonya (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Banán;	Kefir (2)*; Petrezselymes túrókrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Pritamnos sajtpuding (2)*; Sárgarépa főzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
PÉNTEK 2026.10.16.	Tej (2)*; Tömös sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tea citromos; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldborsó leves; Milánói makaróni; Sajtszórat (2)*; Körte;	Poharas tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Rostos almale; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULL - HOST VENDÉGLÁRÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@sull-host.hu Ellenőrzte: Rakonca Anita dietetikus

Rakonca Anita

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SZŐ; T=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=Szénhidrát; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűk; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv.szegedvaros.hu), NGSSZ (www.ngssz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Szolgálat

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.19.	Tea citromos; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Romanóbab leves; Darásmetél;	Kefir (2)*; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsópörkölt; Párolt rizs;
KEDD 2026.10.20.	Poharas tej (2)*; Dzsem 'mini' dupla (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Csurgatott tojásleves (3)*; Rakott süteők hús- tojásmentes (2)*; Narancs;	Narancs rostoslé; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Zöldségpörkölt; Orsó tészta; Alma;
SZERDA 2026.10.21.	Tea csipkebogyó; Kockasajt (2)*; Mini vaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Minestrone leves (5)*; Csöbben sült brokkolis (2)*; Körte;	Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tejszínes gombamártás (2)*; Párolt rizs;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.22.	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Poharas tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Szárazbab leves; Rizsfelfújt (2, 3)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Karottás sajtelfújt (2)*; Almamártás (2)*;
PÉNTEK 2026.10.23.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;	Rizsleves; Vadasmártás tejszínes (2, 5)*; Spagetti; Alma;	Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Körte;	Narancs rostoslé; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@sull-host.hu Ellenőrizte: Rakonca Anika dietetikus

Rakonca Anika

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SO₂; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillaggyűrt; 15=Édeslőszerek; 16=Phenolok; Diétás ételtek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusiól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Szeged

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.26.				
Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebó margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Zöldfűszerez harcspástétom (9)*; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Zöldbab leves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Kefir (2)*; Kockasajt (2)*; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Zöldséges vagdalt; Burgonyapüré natur; Banán;
KEDD 2026.10.27.				
Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Poharas tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Sárgarépakrémléves (2)*; Rakott karfiol sajtjal húsmentes (2, 3)*; Teljes kiőrésű kenyér (1)*; Banán;	Rostos almale; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Narancs;	Tejberizs (2)*; Alma;
SZERDA 2026.10.28.				
Tej (2)*; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebó margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Zöldségkrémleves; Gombapörkölt; Pirított tathonya; Uborkasaláta; Teljes kiőrésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Karfiolos zöldségvagdalt; Párolt rizs; Káposzta saláta;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.29.				
Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebó margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Köte;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebó margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Szilvaleves; Sajtós zellerpörög (2, 5)*; Riz-bizi; Alma;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Sajtós-tejfőltös tészta (2)*;
PÉNTEK 2026.10.30.				
Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Sajtszórat (2)*; Rakott zöldbab (2)*; Teljes kiőrésű kenyér (1)*; Banán;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*; Alma;	Ásványvíz 0,5 liter; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Banán;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: rend@sulihost.hu Ellenőrizte: Rakonca Anika dietetikus

Rakonca Anika

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=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rakéták; 11=Múster; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogó; 15=Édesítőszer; 16=Fűszerek; Diétás ételkészítés, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oiv.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.sulihost.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérheti az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Szabó

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kifli Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,60g	0,20g
Adalékmentes zsemle Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	143,00kcal	4,30g	0,40g	29,50g	0,20g	0,70g	0,20g
Alma Összetétel: Alma	46,50kcal	0,60g	0,00g	10,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma rostoslé 2dl Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma-céklafőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fagy. cékla, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	283,70kcal	5,20g	6,90g	48,80g	22,50g	0,20g	1,20g
Almaleves Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	158,90kcal	2,20g	0,80g	34,60g	28,90g	0,10g	0,40g
Almamártás Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	198,50kcal	2,00g	5,40g	33,80g	24,30g	0,10g	0,30g
Ásványvíz 0,5 liter Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	2,00g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bebo margarin 10g 'dupla' Összetétel: Bebo mini margarin	63,00kcal	0,00g	7,00g	0,00g	0,00g	0,00g	1,40g
Brokkoli krémleves Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	102,70kcal	4,90g	1,90g	15,30g	2,20g	0,40g	0,10g
Brokkolis zöldségpástétom 105g Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g	246,80kcal	2,80g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	253,00kcal	6,60g	1,00g	49,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	11,20kcal	0,50g	0,10g	1,90g	1,50g	1,20g	0,00g
Csőben sült brokkolis Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fokhagyma, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	424,70kcal	18,60g	16,10g	45,80g	4,80g	0,80g	4,30g
Csurgatott tojásleves Összetétel: 10%-os ételcezet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	101,20kcal	3,50g	5,30g	7,80g	0,20g	0,30g	1,10g
Cukkinikrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	150,30kcal	3,30g	5,90g	20,80g	0,60g	0,20g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	587,40kcal	6,30g	9,90g	116,70g	34,00g	0,60g	0,80g
Dzsem 'mini' 'dupla' Összetétel: Sárgabarack dzsem	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	270,70kcal	10,00g	4,90g	44,10g	19,80g	0,20g	0,80g
Főtt tojás Összetétel: Tojás	97,80kcal	6,60g	5,90g	0,40g	0,20g	0,20g	1,80g
Gazdag zöldségleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,30kcal	3,70g	6,30g	15,20g	3,00g	0,20g	0,70g
Gombapörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	82,50kcal	3,40g	6,60g	2,10g	0,90g	0,30g	0,70g
Gombás rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	359,30kcal	11,70g	9,80g	51,00g	0,30g	0,40g	2,80g
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fodros nagykocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	435,10kcal	5,70g	9,30g	79,50g	0,50g	0,40g	0,80g
Gyümölcs joghurt Összetétel: Danone K+F gyümölcs joghurt 125g	104,00kcal	4,70g	2,60g	15,20g	14,80g	0,10g	1,70g
Hagymakrémléves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélfőzelék, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szerecsendió, Vöröshagyma	121,30kcal	2,00g	3,20g	21,50g	3,40g	0,10g	0,30g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	48,90kcal	5,10g	2,40g	1,50g	0,10g	0,00g	0,00g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,60g	0,00g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Kóménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	92,80kcal	1,60g	0,20g	20,80g	15,00g	0,10g	0,00g
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Fodros nagykocka tészta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Porcukor, Só 'jódozott'	470,50kcal	5,40g	8,30g	92,60g	23,00g	0,30g	0,70g
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Kóménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	258,30kcal	5,90g	6,30g	44,20g	0,30g	0,40g	0,60g
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	72,50kcal	1,80g	1,80g	11,90g	4,10g	0,40g	0,20g
Karfiol krémleves Összetétel: Betű tészta, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	81,40kcal	2,80g	0,70g	15,60g	1,90g	0,20g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Karfiolos zöldségpástétom 105g Összetétel: Karfiolos zöldségpástétom 105g	244,60kcal	2,50g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Karfiolos zöldségvagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	84,90kcal	1,90g	3,90g	9,50g	1,80g	0,30g	0,40g
Karottás sajtelfűjt Összetétel: Burgonya, Fagy. sárgarépa, Rizsliszt, Trappista sajt	224,70kcal	13,70g	10,60g	17,40g	0,40g	0,70g	6,80g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g
Korianderes cukkini ragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Koriander, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	112,20kcal	2,20g	6,00g	12,30g	0,30g	0,20g	0,60g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inycenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	350,90kcal	9,90g	10,50g	52,80g	0,30g	0,20g	0,70g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukorica krémleves Összetétel: Fagy. kukorica, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,00kcal	7,10g	1,90g	22,90g	2,50g	0,50g	0,90g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	542,20kcal	5,90g	16,60g	90,40g	23,20g	0,40g	1,80g
Meggykompót Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	134,90kcal	1,10g	0,10g	31,80g	31,80g	0,00g	0,00g
Mexikói főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	258,90kcal	8,70g	4,70g	44,40g	11,90g	0,40g	0,80g
Milánói makaróni Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	459,90kcal	7,90g	9,50g	84,70g	14,50g	0,30g	0,90g
Milliócska leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kukoricadara, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	113,80kcal	3,00g	3,60g	17,10g	0,80g	0,20g	0,30g
Minestrone leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	201,40kcal	3,70g	5,10g	34,70g	22,60g	0,20g	0,60g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Mini vaj Összetétel: Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Molnárka Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Narancs Összetétel: Narancs	61,50kcal	0,90g	0,00g	12,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Narancs rostoslé Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Omlett Összetétel: Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáslé	135,90kcal	6,50g	5,90g	10,70g	0,70g	0,20g	1,50g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	297,50kcal	3,20g	3,90g	61,60g	0,00g	0,30g	0,20g
Őszibarack leves Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	135,60kcal	1,50g	0,90g	30,90g	25,70g	0,10g	0,20g
Paprikás burgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	319,40kcal	5,90g	11,80g	43,10g	0,90g	0,20g	1,20g
Paradicsomos burgonyafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld	284,50kcal	5,60g	7,20g	46,80g	8,60g	0,20g	0,70g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	407,70kcal	5,00g	14,40g	63,80g	0,10g	0,10g	1,50g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	419,10kcal	5,10g	15,30g	64,50g	0,40g	0,30g	1,60g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	50,40kcal	4,00g	3,10g	1,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Pírtott tarhonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	344,70kcal	3,20g	9,00g	62,00g	0,20g	0,40g	0,80g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajtgomba Összetétel: Burgonya, Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Trappista sajt	216,30kcal	13,30g	10,30g	16,50g	0,20g	0,70g	6,60g
Pritaminos sajtputing Összetétel: Burgonya, Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Trappista sajt	222,10kcal	13,60g	10,60g	16,80g	0,30g	0,70g	6,80g
Rakott karfiol sajttal húsmentes Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz, Tej '1,5%', Tojás főzött, tisztított, Trappista sajt, Vöröshagyma	327,10kcal	12,60g	11,10g	41,10g	5,20g	0,70g	3,20g
Rakott sütőtök 'hús-, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Liga margarin kocka, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt, Vöröshagyma	539,30kcal	13,90g	17,70g	76,80g	22,80g	1,00g	5,00g
Rakott tészta zöldségekkel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Penne Tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	429,00kcal	9,30g	12,10g	69,20g	4,00g	0,40g	2,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rakott zöldbab Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	338,40kcal	8,90g	13,50g	42,80g	5,20g	0,10g	1,20g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	326,60kcal	7,20g	8,00g	55,20g	3,10g	0,40g	0,80g
Rizsfelfújt Összetétel: Kristálycukor, Liga margarin kocka, Porcukor, Rizs 'Diéta', Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé	488,20kcal	13,50g	6,20g	93,40g	29,80g	0,50g	2,40g
Rizsital Összetétel: Rizsital	150,00kcal	2,50g	2,50g	30,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	93,30kcal	1,80g	4,00g	12,30g	1,90g	0,10g	0,40g
Romanóbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	128,20kcal	3,10g	5,20g	18,50g	0,70g	0,30g	0,50g
Rostos almalé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtos burgonyaropogós Összetétel: Burgonya, Rizsliszt, Tojásle, Trappista sajt	227,60kcal	14,10g	11,10g	16,40g	0,00g	0,70g	6,90g
Sajtos zellerropogós Összetétel: Burgonya, Fagy. zeller, Rizsliszt, Trappista sajt	221,30kcal	13,70g	10,60g	16,60g	0,20g	0,70g	6,80g
Sajtos zellerropogós Összetétel: Burgonya, Fagy. zeller, Rizsliszt, Trappista sajt	221,30kcal	13,70g	10,60g	16,60g	0,20g	0,70g	6,80g
Sajtos-tejfölös tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt	455,00kcal	12,00g	16,70g	63,00g	0,00g	0,60g	5,00g
Sajtszórát Összetétel: Trappista sajt	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,30g	3,00g
Sárgarépafőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	242,00kcal	5,60g	5,50g	40,00g	18,10g	0,50g	1,00g
Sárgarépakrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fahéj, Főzőtejszín, Kiskocka tészta, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott'	117,40kcal	2,00g	3,60g	18,30g	5,70g	0,40g	0,90g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	344,60kcal	3,60g	5,50g	69,30g	0,00g	0,30g	0,40g
Spenótos sajtos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Penne Tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	474,00kcal	12,80g	17,20g	66,10g	0,00g	0,60g	7,20g
Szárazbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	189,60kcal	8,10g	3,40g	30,60g	0,90g	0,30g	0,30g
Szilvaleves Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	116,00kcal	0,90g	0,20g	27,00g	22,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szilvaleves Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	124,40kcal	1,10g	0,90g	27,20g	22,00g	0,00g	0,00g
Tárkonyos burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	135,50kcal	3,20g	3,20g	21,60g	1,00g	0,00g	0,30g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	29,10kcal	0,00g	0,00g	7,10g	7,10g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	28,70kcal	0,00g	0,00g	7,10g	7,00g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	110,00kcal	7,80g	3,80g	11,50g	11,50g	0,20g	2,20g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	383,40kcal	13,00g	4,90g	71,40g	23,80g	0,40g	2,70g
Tejfölös túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	50,30kcal	4,00g	3,00g	1,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejszínes gombamártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Főzőtejszín, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	123,40kcal	4,10g	10,50g	3,10g	0,90g	0,30g	2,50g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Teljes kiőrlésű kenyér T,U Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Tojáspörkölt vega Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Vöröshagyma	229,40kcal	10,60g	14,50g	7,70g	0,60g	0,50g	3,30g
Tömlős sajt Összetétel: Natúr tömlős sajt	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	306,90kcal	6,30g	8,60g	46,30g	0,10g	0,40g	0,90g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	125,60kcal	10,40g	9,20g	0,20g	0,00g	0,60g	6,00g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,10kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,00g	0,00g
Vadasmártás tejszínes Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%'	219,10kcal	7,00g	4,80g	36,20g	13,00g	0,40g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vajkrém	30,10kcal	0,50g	2,80g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Natúr vajkrém							
Zöldbab leves	135,70kcal	3,60g	5,20g	17,50g	2,70g	0,30g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves	102,40kcal	4,50g	1,90g	16,00g	4,10g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsópörkölt	121,80kcal	6,00g	4,10g	13,90g	5,30g	0,20g	0,50g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom							
Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldséges rizs	307,30kcal	5,80g	7,10g	54,30g	1,30g	0,30g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott'							
Zöldséges vagdalt	89,00kcal	2,10g	4,00g	10,40g	1,50g	0,30g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségkrémleves	124,20kcal	2,30g	5,20g	16,60g	2,50g	0,30g	0,50g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségpörkölt	205,60kcal	7,60g	7,90g	24,40g	5,80g	0,20g	0,90g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							