

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.28.	Tea citromos; Tömös sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Gulyásleves; Pozsonyi kocka (6, 8, 12, 13)*;	Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Natur csirkemell; Zöldborsóőzelek (2)*; Kőte;
KEDD 2026.09.29.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tavaszi leves; Pulyka húsgombóc; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya; Köte;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Darásmelelt;
	Övi: E=308kcal Isk: E=368kcal K Isk: E=488kcal F=18g ZS=14g F=29g ZS=17g F=29g ZS=20g SZ=28g C=9g SZ=35g C=12g SZ=46g C=14g S=1g IZS=1g S=2g IZS=9g S=2g IZS=11g	Övi: E=278kcal Isk: E=300kcal K Isk: E=322kcal F=10g ZS=8g F=12g ZS=9g F=13g ZS=10g SZ=40g C=14g SZ=42g C=16g SZ=44g C=18g S=1g IZS=3g S=1g IZS=3g S=1g IZS=4g	Övi: E=598kcal Isk: E=603kcal K Isk: E=645kcal F=17g ZS=22g F=21g ZS=28g F=25g ZS=33g SZ=79g C=15g SZ=124g C=27g SZ=132g C=27g S=1g S=0g IZS=2g S=1g IZS=2g TZS=3g	Övi: E=299kcal Isk: E=311kcal K Isk: E=311kcal F=10g ZS=9g F=10g ZS=9g F=10g ZS=9g SZ=43g C=6g SZ=46g C=6g SZ=46g C=6g S=1g IZS=4g S=1g IZS=4g S=1g IZS=4g	Övi: E=430kcal Isk: E=587kcal K Isk: E=713kcal F=4g ZS=8g F=4g ZS=8g F=4g ZS=8g SZ=39g C=23g SZ=117g C=34g SZ=140g C=38g S=0g IZS=1g S=1g IZS=1g S=1g IZS=1g
SZERDA 2026.09.30.	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Zellerkrémleves (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Kukoricás rizs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya; Csemege uborka (11)*;
	Övi: E=143kcal Isk: E=197kcal K Isk: E=259kcal F=7g ZS=2g F=10g ZS=3g F=13g ZS=4g SZ=24g C=5g SZ=32g C=7g SZ=43g C=10g S=1g IZS=0g S=1g IZS=4g S=1g IZS=0g	Övi: E=236kcal Isk: E=279kcal K Isk: E=332kcal F=4g ZS=4g F=5g ZS=4g F=7g ZS=4g SZ=47g C=22g SZ=57g C=24g SZ=68g C=28g S=1g IZS=1g S=1g IZS=1g S=1g IZS=1g	Övi: E=554kcal Isk: E=751kcal K Isk: E=899kcal F=20g ZS=17g F=25g ZS=22g F=31g ZS=27g SZ=79g C=3g SZ=109g C=3g SZ=130g C=4g S=3g S=2g IZS=2g S=2g IZS=3g TZS=3g	Övi: E=307kcal Isk: E=307kcal K Isk: E=307kcal F=9g ZS=9g F=9g ZS=9g F=9g ZS=9g SZ=38g C=6g SZ=33g C=6g SZ=38g C=6g S=1g IZS=4g S=1g IZS=4g S=1g IZS=4g	Övi: E=376kcal Isk: E=484kcal K Isk: E=557kcal F=22g ZS=12g F=28g ZS=17g F=31g ZS=18g SZ=40g C=2g SZ=50g C=2g SZ=60g C=3g S=1g IZS=1g S=2g IZS=1g S=2g IZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.	Rizsital; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Uborka; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Almaleves (2)*; Bazsalikomos csirke ragu; Köles párolt zöldséggel (5)*; Kőte;	Kefir (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Köményes pulykasült; Rizi-bizi;
PÉNTEK 2026.10.02.	Tea csipkebogyó; Csirke pizza szelet Hýza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Rostos almale; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Gazdag zöldségleves; Bugaci csirke combilé; Petrezselymes burgonya; Banán;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;	Narancs rostoslé; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g 'dupla'; Teljes kiőrlésű
	Övi: E=289kcal Isk: E=380kcal K Isk: E=476kcal F=8g ZS=9g F=11g ZS=18g F=15g ZS=16g SZ=43g C=0g SZ=54g C=0g SZ=70g C=19g S=1g IZS=2g S=2g IZS=3g S=2g IZS=4g	Övi: E=141kcal Isk: E=201kcal K Isk: E=269kcal F=6g ZS=2g F=9g ZS=4g F=12g ZS=5g SZ=25g C=5g SZ=33g C=7g SZ=44g C=10g S=1g IZS=0g S=1g IZS=0g S=1g IZS=0g	Övi: E=602kcal Isk: E=764kcal K Isk: E=879kcal F=25g ZS=18g F=34g ZS=21g F=38g ZS=24g SZ=63g C=16g SZ=107g C=30g SZ=121g C=34g S=1g S=0g IZS=1g S=0g IZS=2g TZS=2g	Övi: E=305kcal Isk: E=359kcal K Isk: E=435kcal F=18g ZS=18g F=20g ZS=18g F=24g ZS=21g SZ=41g C=6g SZ=28g C=8g SZ=38g C=6g S=1g IZS=9g S=2g IZS=10g S=2g IZS=12g	Övi: E=389kcal Isk: E=538kcal K Isk: E=614kcal F=22g ZS=16g F=28g ZS=21g F=32g ZS=23g SZ=38g C=2g SZ=56g C=3g SZ=67g C=4g S=1g IZS=1g S=1g IZS=1g S=1g IZS=1g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Serteshúsmentes



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mat@sulihost.hu Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Rakonca Anita

Tápanyagtartalom: E=Számlított energia; F=Fehérje; ZS=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Tejfehérje; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Nakélték; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édeslőszór; 16=Fűszerelemek; Diétás ételkészítéssel, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szeged.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérheti az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Szabó

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.05.				
Tea citromos; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Őszibarackleves (2)*; Zöldborsos csikeraagu; Petrezselymes rizs;	Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Natur csikemell; Tört burgonya;
Önt: E=249kcal, Isk: E=233kcal, K:isk: E=439kcal F=7g ZS=13g, F=8g ZS=13g, F=12g ZS=23g SZ=26g C=5g, SZ=36g C=7g, SZ=46g C=10g S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g, S=2g Tzs=4g	Önt: E=308kcal, Isk: E=357kcal, K:isk: E=433kcal F=11g ZS=11g, F=15g ZS=13g, F=19g ZS=15g SZ=27g C=0g, SZ=32g C=0g, SZ=41g C=0g S=1g Tzs=5g, S=1g Tzs=7g, S=2g Tzs=8g	Önt: E=550kcal, Isk: E=725kcal, K:isk: E=896kcal F=19g ZS=18g, F=25g ZS=24g, F=32g ZS=30g SZ=77g C=21g, SZ=100g C=27g, SZ=123g C=31g S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=3g	Önt: E=221kcal, Isk: E=255kcal, K:isk: E=287kcal F=7g ZS=7g, F=9g ZS=11g, F=10g ZS=13g SZ=31g C=0g, SZ=38g C=0g, SZ=32g C=0g S=1g Tzs=2g, S=2g Tzs=3g, S=2g Tzs=4g	Önt: E=399kcal, Isk: E=514kcal, K:isk: E=589kcal F=25g ZS=12g, F=32g ZS=17g, F=39g ZS=19g SZ=42g C=0g, SZ=53g C=0g, SZ=63g C=0g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g
KEDD 2026.10.06.				
Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Milliócska leves; Sült csirkemcomb; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Körte;	Gombapörkölt; Párolt rizs;
Önt: E=218kcal, Isk: E=297kcal, K:isk: E=351kcal F=6g ZS=11g, F=9g ZS=15g, F=11g ZS=15g SZ=24g C=5g, SZ=31g C=7g, SZ=42g C=10g S=1g Tzs=4g, S=2g Tzs=6g, S=2g Tzs=6g	Önt: E=218kcal, Isk: E=242kcal, K:isk: E=288kcal F=9g ZS=8g, F=10g ZS=8g, F=12g ZS=10g SZ=24g C=5g, SZ=29g C=5g, SZ=39g C=6g S=1g Tzs=4g, S=1g Tzs=4g, S=1g Tzs=5g	Önt: E=598kcal, Isk: E=821kcal, K:isk: E=971kcal F=40g ZS=17g, F=51g ZS=25g, F=61g ZS=30g SZ=63g C=6g, SZ=89g C=10g, SZ=102g C=11g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g	Önt: E=238kcal, Isk: E=282kcal, K:isk: E=328kcal F=4g ZS=4g, F=5g ZS=4g, F=7g ZS=4g SZ=46g C=17g, SZ=57g C=17g, SZ=68g C=17g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g	Önt: E=330kcal, Isk: E=490kcal, K:isk: E=560kcal F=6g ZS=12g, F=8g ZS=21g, F=10g ZS=25g SZ=50g C=1g, SZ=66g C=1g, SZ=82g C=1g S=0g Tzs=1g, S=0g Tzs=2g, S=0g Tzs=3g
SZERDA 2026.10.07.				
Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Brokkoli krémleves (2)*; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta; Kaposzta saláta;	Kefir (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Darásmetélt; Alma;
Önt: E=269kcal, Isk: E=314kcal, K:isk: E=360kcal F=10g ZS=5g, F=12g ZS=8g, F=15g ZS=9g SZ=41g C=26g, SZ=51g C=28g, SZ=62g C=31g S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=4g	Önt: E=278kcal, Isk: E=300kcal, K:isk: E=322kcal F=10g ZS=8g, F=12g ZS=8g, F=13g ZS=10g SZ=40g C=14g, SZ=42g C=15g, SZ=44g C=15g S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=4g	Önt: E=573kcal, Isk: E=753kcal, K:isk: E=817kcal F=26g ZS=19g, F=31g ZS=24g, F=36g ZS=28g SZ=73g C=10g, SZ=100g C=18g, SZ=128g C=23g S=0g Tzs=1g, S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g	Önt: E=238kcal, Isk: E=278kcal, K:isk: E=332kcal F=11g ZS=10g, F=15g ZS=10g, F=18g ZS=11g SZ=25g C=6g, SZ=31g C=6g, SZ=40g C=6g S=1g Tzs=4g, S=2g Tzs=5g, S=2g Tzs=5g	Önt: E=484kcal, Isk: E=634kcal, K:isk: E=759kcal F=5g ZS=8g, F=7g ZS=10g, F=9g ZS=12g SZ=91g C=23g, SZ=127g C=34g, SZ=151g C=35g S=0g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.08.				
Tea csipkebogyó; Csirkemálkrém 50g; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Kukorica krémleves; Hentes tokány pulykahússal (11)*; Tört burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Zöldfűszeres sült pulyka; Párolt rizs; Párolt zöldségek Inyenc (5)*; Alma;
Önt: E=277kcal, Isk: E=310kcal, K:isk: E=364kcal F=9g ZS=15g, F=10g ZS=15g, F=12g ZS=15g SZ=26g C=5g, SZ=33g C=7g, SZ=44g C=10g S=1g Tzs=4g, S=1g Tzs=4g, S=2g Tzs=4g	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=5g, SZ=33g C=7g, SZ=47g C=10g S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=3g, S=2g Tzs=6g	Önt: E=558kcal, Isk: E=744kcal, K:isk: E=876kcal F=21g ZS=18g, F=25g ZS=23g, F=31g ZS=24g SZ=74g C=22g, SZ=94g C=36g, SZ=116g C=44g S=1g Tzs=1g, S=2g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g	Önt: E=318kcal, Isk: E=343kcal, K:isk: E=400kcal F=13g ZS=15g, F=14g ZS=15g, F=19g ZS=25g SZ=31g C=0g, SZ=38g C=0g, SZ=46g C=0g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=2g Tzs=3g	Önt: E=452kcal, Isk: E=604kcal, K:isk: E=698kcal F=24g ZS=16g, F=30g ZS=21g, F=34g ZS=25g SZ=51g C=0g, SZ=71g C=0g, SZ=83g C=0g S=0g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g
PÉNTEK 2026.10.09.				
Rostos almale; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Tárkonyos burgonyaleves; Csibevagdalt; Mexikói főzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	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; Mini vaj
Önt: E=284kcal, Isk: E=311kcal, K:isk: E=458kcal F=7g ZS=10g, F=8g ZS=10g, F=12g ZS=19g SZ=30g C=0g, SZ=35g C=0g, SZ=46g C=10g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=2g Tzs=3g	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=3g, SZ=42g C=12g, SZ=47g C=14g S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=4g	Önt: E=458kcal, Isk: E=744kcal, K:isk: E=881kcal F=26g ZS=12g, F=25g ZS=18g, F=32g ZS=21g SZ=79g C=10g, SZ=106g C=14g, SZ=127g C=16g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g	Önt: E=288kcal, Isk: E=310kcal, K:isk: E=417kcal F=8g ZS=8g, F=9g ZS=8g, F=11g ZS=7g SZ=48g C=28g, SZ=52g C=28g, SZ=77g C=42g S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=3g	Önt: E=551kcal, Isk: E=587kcal, K:isk: E=634kcal F=9g ZS=8g, F=10g ZS=8g, F=12g ZS=36g SZ=38g C=0g, SZ=43g C=0g, SZ=53g C=0g S=3g Tzs=3g, S=3g Tzs=3g, S=3g Tzs=3g

Étélváltóztatás jogát fenntartjuk!

Étélváltóztatás jogát fenntartjuk!



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu Ellenőrzte: 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=Dióféle, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rákféle; 11=Musli; 12=Szezamag; 13=Kén-dioxid; 14=Céllagúrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; 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. dietetikusától kérhet a alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Szolgálat

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.12. Rizsital; Csirkemájkrém 50g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka; Ön: E=345kcal Isk: E=400kcal K:isk: E=476kcal F=11g ZS=13g F=13g ZS=14g F=15g ZS=15g SZ=45g C=9g SZ=58g C=9g SZ=71g C=9g S=1g Tzs=3g S=2g Tzs=3g S=2g Tzs=3g	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma; Ön: E=312kcal Isk: E=369kcal K:isk: E=536kcal F=18g ZS=12g F=15g ZS=13g F=21g ZS=22g SZ=37g C=9g SZ=46g C=12g SZ=55g C=14g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=4g S=2g Tzs=6g	Hagymakrémléves (6)*; Pincetörkölt; Párolt rizs; Uborkasaláta; Ön: E=499kcal Isk: E=706kcal K:isk: E=889kcal F=20g ZS=14g F=25g ZS=23g F=32g ZS=30g SZ=44g C=7g SZ=59g C=9g SZ=122g C=11g S=0g S=1g Tzs=1g S=0g Tzs=2g Tzs=3g	Kefir (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika; Ön: E=210kcal Isk: E=242kcal K:isk: E=259kcal F=9g ZS=6g F=10g ZS=9g F=12g ZS=6g SZ=25g C=6g SZ=31g C=6g SZ=39g C=6g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g	Sült csirkemcomb; Tört burgonya; Ön: E=488kcal Isk: E=617kcal K:isk: E=722kcal F=36g ZS=17g F=44g ZS=22g F=53g ZS=26g SZ=38g C=9g SZ=47g C=9g SZ=57g C=9g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g S=1g Tzs=1g
KEDD 2026.10.13. Tea citromos; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka; Ön: E=186kcal Isk: E=259kcal K:isk: E=333kcal F=6g ZS=7g F=9g ZS=11g F=12g ZS=13g SZ=24g C=5g SZ=31g C=8g SZ=43g C=10g S=1g Tzs=2g S=2g Tzs=3g S=2g Tzs=4g	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka; Ön: E=260kcal Isk: E=307kcal K:isk: E=454kcal F=13g ZS=10g F=16g ZS=11g F=23g ZS=18g SZ=29g C=9g SZ=38g C=12g SZ=49g C=14g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=2g Tzs=6g	Karfiol krémléves; Mustáros pulykacomb (11)*; Tört burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Ön: E=558kcal Isk: E=743kcal K:isk: E=885kcal F=28g ZS=17g F=35g ZS=29g F=41g ZS=29g SZ=67g C=2g SZ=89g C=2g SZ=108g C=3g S=2g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=2g Tzs=2g	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*; Ön: E=253kcal Isk: E=253kcal K:isk: E=316kcal F=4g ZS=6g F=4g ZS=6g F=4g ZS=6g SZ=45g C=18g SZ=45g C=18g SZ=60g C=31g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g	Paprikás burgonya; Káposzta saláta; Ön: E=403kcal Isk: E=548kcal K:isk: E=671kcal F=22g ZS=14g F=28g ZS=17g F=33g ZS=21g SZ=43g C=8g SZ=64g C=16g SZ=82g C=21g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=2g
SZERDA 2026.10.14. Tea csipkebogyó; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Ön: E=180kcal Isk: E=249kcal K:isk: E=320kcal F=6g ZS=7g F=9g ZS=10g F=12g ZS=11g SZ=24g C=5g SZ=31g C=8g SZ=42g C=10g S=1g Tzs=2g S=2g Tzs=3g S=2g Tzs=4g	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Ön: E=457kcal Isk: E=410kcal K:isk: E=454kcal F=18g ZS=14g F=22g ZS=17g F=27g ZS=20g SZ=39g C=9g SZ=41g C=12g SZ=44g C=14g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=2g S=2g Tzs=11g	Cukkinikrémléves (2)*; Sült csirkemcomb; Finomfőzelék (2)*; Ön: E=531kcal Isk: E=732kcal K:isk: E=890kcal F=40g ZS=17g F=51g ZS=24g F=62g ZS=31g SZ=46g C=16g SZ=66g C=20g SZ=79g C=24g S=0g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g Tzs=2g	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka; Ön: E=172kcal Isk: E=197kcal K:isk: E=322kcal F=7g ZS=7g F=9g ZS=7g F=14g ZS=14g SZ=20g C=0g SZ=25g C=0g SZ=38g C=0g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g S=2g Tzs=4g	Káposztás kocka (1, 13)*; Alma; Ön: E=411kcal Isk: E=517kcal K:isk: E=619kcal F=4g ZS=7g F=6g ZS=9g F=9g ZS=11g SZ=83g C=22g SZ=103g C=23g SZ=128g C=24g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.15. Tea citromos; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma; Ön: E=184kcal Isk: E=255kcal K:isk: E=317kcal F=8g ZS=4g F=10g ZS=5g F=14g ZS=6g SZ=32g C=5g SZ=42g C=7g SZ=53g C=10g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=1g	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Adalékmentes kifli (1)*; Alma; Ön: E=329kcal Isk: E=369kcal K:isk: E=361kcal F=11g ZS=5g F=13g ZS=7g F=15g ZS=9g SZ=45g C=9g SZ=50g C=12g SZ=52g C=14g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=3g	Szilvaleves; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Banán; Ön: E=598kcal Isk: E=729kcal K:isk: E=927kcal F=20g ZS=6g F=26g ZS=8g F=32g ZS=10g SZ=111g C=17g SZ=145g C=22g SZ=171g C=28g S=2g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=1g Tzs=1g	Kefir (2)*; Petrezselymes túrókrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek; Ön: E=208kcal Isk: E=259kcal K:isk: E=318kcal F=11g ZS=7g F=14g ZS=9g F=16g ZS=10g SZ=25g C=6g SZ=30g C=6g SZ=40g C=6g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g	Húsosfésztá pulykahússal; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Ön: E=454kcal Isk: E=598kcal K:isk: E=746kcal F=19g ZS=13g F=25g ZS=17g F=29g ZS=20g SZ=65g C=0g SZ=85g C=1g SZ=112g C=19g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=1g
PÉNTEK 2026.10.16. Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű kenyér T,U Ön: E=316kcal Isk: E=364kcal K:isk: E=534kcal F=13g ZS=15g F=16g ZS=17g F=21g ZS=27g SZ=30g C=9g SZ=38g C=12g SZ=51g C=14g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=2g Tzs=6g	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Ön: E=272kcal Isk: E=316kcal K:isk: E=445kcal F=10g ZS=7g F=12g ZS=8g F=15g ZS=9g SZ=42g C=23g SZ=49g C=25g SZ=75g C=41g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=4g	Zöldborsó leves; Milánói makaróni pulykahússal; Sajtszórat (2)*; Alma; Ön: E=528kcal Isk: E=721kcal K:isk: E=941kcal F=24g ZS=13g F=30g ZS=20g F=38g ZS=22g SZ=74g C=10g SZ=100g C=14g SZ=120g C=17g S=1g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=4g Tzs=4g	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Ön: E=298kcal Isk: E=298kcal K:isk: E=298kcal F=11g ZS=10g F=11g ZS=10g F=11g ZS=10g SZ=40g C=0g SZ=40g C=0g SZ=40g C=0g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g	Ásványvíz 0,5 liter; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek; Ön: E=338kcal Isk: E=364kcal K:isk: E=410kcal F=8g ZS=22g F=8g ZS=22g F=9g ZS=22g SZ=23g C=0g SZ=33g C=0g SZ=42g C=0g S=3g Tzs=3g S=3g Tzs=3g S=3g Tzs=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertés húsmen



SULLI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kertészvárosi 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=Szénhidrát; C=Cukor; S=SO₂; 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=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; Diétás étel készítésével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ov.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.19. Tea citromos; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*;	Citromos pulykaragu leves; Darásmetél;	Paradicsomos harcspástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Bazsalikomos csikeraagu; Párolt rizs;
KEDD 2026.10.20. Tej (2)*; Dzsem 'mini' 'dupla' (13)*; Bebo margarin 10g; Alma; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Csurgatott tojásleves (3)*; Csirke vagdalt; Sárgarépafozélék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Narancs rostoslé; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Gombás pulykatokány; 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)*; Rakott brokkoli kölessel (2)*; Kőte;	Tejfőbs túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.22. Tea citromos; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Alma rostoslé Zdi; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Szárazbab leves; Rizstefteljt (2, 3)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Köményes pulykasült; Párolt zöldségke ingenc (5)*; Párolt rizs;
PÉNTEK 2026.10.23. Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Kefir (2)*; Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kifli (1)*;	Rizsleves; Paprikás sült hal (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Burgonyapüré tejfel (2)*; Banán;	Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Narancs rostoslé; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Mini vaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes



SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Rakonca Ania

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=Szármag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oiv.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 2026.10.26. Tea csipkebogyó; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tárkonyos csirke raguleves; Mákos metét (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Párizsi csirkemell (3)*; Burgonyapüré natur;
KEDD 2026.10.27. Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Postos almale; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Sárgarépa krémleves (2)*; Rakott karfiol sajtval csirke (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kőre;	Kefir (2)*; Csirkemájkrém 30g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tejberizs (2)*; Alma;
SZERDA 2026.10.28. Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldségkrémleves; Tahonyás csirke; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborkasaláta;	Joghurt (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Natur csirkemell; Párolt rizs; Káposzta saláta;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.29. Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Szilvaleves; Paprikás sült hal (9)*; Rizibizi; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Gombás pulkakatány; Szarvacska tészta;
PÉNTEK 2026.10.30. Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karatlábé leves; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*; Alma;	Narancs rostoslé; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Banán;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshusmentes



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Rakonca Anita

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=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=Rakéták; 11=Múster; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszor; 16=Fuhatételek; Diétás ételkészítéssel, 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. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

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 gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	341,20kcal	27,40g	16,20g	19,90g	7,70g	0,70g	3,50g
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
Baromfi párizsi Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	80,40kcal	4,00g	6,80g	0,80g	0,20g	0,80g	2,40g
Bazsalikom csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	176,50kcal	21,00g	9,40g	1,20g	0,30g	0,10g	0,50g
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
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,80kcal	21,10g	8,00g	1,60g	0,40g	0,20g	0,30g
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
Bugaci csirke combfilé Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	180,50kcal	21,40g	8,00g	4,60g	0,40g	0,20g	0,30g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	253,00kcal	6,60g	1,00g	49,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Burgonyapüré tejjel Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	228,80kcal	7,00g	1,40g	42,80g	2,30g	0,30g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Citromos pulykaragu leves Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	160,50kcal	13,40g	8,50g	6,90g	0,40g	0,20g	0,30g
Csibevagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirítasin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,60kcal	17,60g	9,80g	6,70g	0,30g	0,00g	0,60g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	36,00kcal	4,80g	1,20g	1,70g	0,00g	0,60g	0,30g
Csirke vagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	205,00kcal	17,50g	11,60g	6,30g	0,10g	0,40g	0,80g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,40g	6,60g	1,50g	0,00g	0,40g	1,60g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirítasin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	231,20kcal	21,40g	14,50g	2,60g	0,80g	0,20g	1,00g
Csurgatott tojásleves Összetétel: 10%-os ételect, 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
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
Gazdag zöldségleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pirítasin 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 pulykatokány Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	195,50kcal	17,70g	12,90g	1,10g	0,30g	0,40g	0,60g
Gyümölcs joghurt Összetétel: Danone K+F gyümölcs joghurt 125g	104,00kcal	4,70g	2,60g	15,20g	14,80g	0,10g	1,70g
Hagymakrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hentes tokány pulykahússal Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	192,90kcal	17,10g	12,90g	1,10g	0,50g	0,20g	0,60g
Húsostészta pulykahússal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma	485,80kcal	20,30g	16,30g	62,70g	0,30g	0,60g	0,80g
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, Köménymag, 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
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
Karfiolos zöldségpástétom 105g Összetétel: Karfiolos zöldségpástétom 105g	244,60kcal	2,50g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
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
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pirítasin 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
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	209,30kcal	21,30g	12,90g	0,90g	0,20g	0,40g	0,40g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukorica krémleves Összetétel: Fagy. kukorica, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,50kcal	6,80g	0,60g	23,70g	2,50g	0,50g	0,10g
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
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 pulykahússal Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	509,30kcal	22,60g	13,40g	72,90g	10,40g	0,40g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Molnárka Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Mustáros pulykacomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	243,10kcal	21,60g	16,00g	1,80g	0,00g	0,30g	0,70g
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
Natúr csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	206,90kcal	25,30g	8,40g	6,80g	0,30g	0,40g	0,80g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	297,50kcal	3,20g	3,90g	61,60g	0,00g	0,30g	0,20g
Őszibarackleves Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	130,50kcal	1,40g	0,90g	29,60g	24,70g	0,10g	0,20g
Paprikás burgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	455,40kcal	26,80g	17,00g	43,60g	0,90g	0,30g	1,20g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	133,00kcal	11,80g	6,20g	7,30g	0,00g	1,10g	0,60g
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
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Párizsi csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás	376,10kcal	24,50g	25,20g	11,20g	0,00g	0,30g	2,90g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	249,70kcal	3,70g	4,60g	47,80g	0,10g	0,30g	0,50g
Párolt zöldségek inyenc Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	82,00kcal	4,00g	1,80g	12,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	334,90kcal	6,30g	11,80g	46,00g	0,00g	0,20g	1,20g
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
Pincepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	143,80kcal	17,10g	4,90g	7,40g	0,50g	0,10g	0,30g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Rakott brokkoli kölessel Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin kocka, Pulykacomb felső filé, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Trappista sajt, Vöröshagyma	441,60kcal	29,80g	17,80g	35,70g	3,30g	0,70g	2,90g
Rakott karfiol sajttal 'csirke' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	421,60kcal	27,20g	14,70g	41,40g	5,20g	0,70g	3,10g
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
Rostos almalé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtszórát Összetétel: Trappista sajt	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,30g	3,00g
Sárgarépa főzelék 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
Sárgarépa krémleves 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
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'	310,50kcal	38,00g	13,70g	1,00g	0,00g	0,00g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sült hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	133,90kcal	12,00g	6,30g	7,00g	0,00g	1,10g	0,60g
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
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	326,50kcal	3,20g	7,10g	61,60g	0,00g	0,30g	0,60g
Szilvaleves Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	116,00kcal	0,90g	0,20g	27,00g	22,00g	0,00g	0,00g
Tarhonyás csirke Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	458,30kcal	24,70g	14,00g	56,00g	0,60g	0,40g	0,80g
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
Tárkonyos csirkeraguleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	166,20kcal	13,70g	8,00g	9,30g	1,20g	0,30g	0,50g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	118,00kcal	4,50g	11,10g	0,20g	0,00g	0,80g	4,60g
Tauris zöldséges felvágott Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	68,80kcal	3,80g	5,50g	0,90g	0,10g	0,90g	2,10g
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 filterés	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
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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	125,60kcal	10,40g	9,20g	0,20g	0,00g	0,60g	6,00g
Uborka Összetétel: Kigyo uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyo uborka, Kristalycukor, So 'jodozott'	33,10kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,00g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	30,10kcal	0,50g	2,80g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldborsó leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jodozott', Vöröshagyma	102,40kcal	4,50g	1,90g	16,00g	4,10g	0,10g	0,20g
Zöldborsós csirkeragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jodozott', Vöröshagyma	175,40kcal	18,60g	8,00g	6,10g	1,80g	0,20g	0,40g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldfűszeres sült pulyka Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Oregánó, Örlött fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jodozott', Vöröshagyma	226,20kcal	21,30g	14,70g	0,90g	0,20g	0,20g	0,60g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jodozott', Vöröshagyma	124,20kcal	2,30g	5,20g	16,60g	2,50g	0,30g	0,50g