	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.02.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Palócz leves 'húsmentes'; Tejberizs (2)*; Kakaó szórat (4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Rizses lecsó;
	Óvi: E=307kcal F=18g ZS=14g SZ=28g C=9g S=1g TZS=7g | Isk: E=385kcal F=23g ZS=17g SZ=35g C=12g S=2g TZS=9g | K.Isk.: E=484kcal F=29g ZS=20g SZ=47g C=14g S=2g TZS=11g	Óvi: E=357kcal F=6g ZS=22g SZ=33g C=5g S=3g TZS=3g | Isk: E=388kcal F=7g ZS=22g SZ=40g C=7g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=441kcal F=9g ZS=22g SZ=51g C=10g S=3g TZS=3g	Óvi: E=554kcal F=16g ZS=8g SZ=103g C=29g S=1g TZS=3g | Isk: E=736kcal F=22g ZS=10g SZ=136g C=41g S=2g TZS=4g | K.Isk.: E=911kcal F=27g ZS=13g SZ=169g C=46g S=2g TZS=5g	Óvi: E=184kcal F=4g ZS=4g SZ=33g C=13g S=1g TZS=1g | Isk: E=206kcal F=4g ZS=4g SZ=38g C=14g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=313kcal F=6g ZS=4g SZ=62g C=27g S=1g TZS=1g	Óvi: E=236kcal F=4g ZS=6g SZ=42g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=326kcal F=5g ZS=8g SZ=58g C=0g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=380kcal F=6g ZS=10g SZ=66g C=1g S=0g TZS=1g
KEDD 2026.11.03.	Rostos almalé; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karfiol leves ; Sajtgomba (2)*; Meggymártás; Főtt burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Rakott zöldbab; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
	Óvi: E=206kcal F=6g ZS=2g SZ=28g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=256kcal F=9g ZS=4g SZ=34g C=0g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=315kcal F=12g ZS=5g SZ=43g C=0g S=1g TZS=0g	Óvi: E=242kcal F=12g ZS=11g SZ=24g C=5g S=1g TZS=5g | Isk: E=308kcal F=15g ZS=13g SZ=31g C=7g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=394kcal F=20g ZS=16g SZ=43g C=10g S=2g TZS=8g	Óvi: E=596kcal F=21g ZS=15g SZ=90g C=26g S=2g TZS=6g | Isk: E=765kcal F=26g ZS=19g SZ=116g C=34g S=2g TZS=8g | K.Isk.: E=924kcal F=31g ZS=24g SZ=140g C=38g S=3g TZS=9g	Óvi: E=234kcal F=4g ZS=4g SZ=46g C=17g S=1g TZS=1g | Isk: E=234kcal F=4g ZS=4g SZ=46g C=17g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=234kcal F=4g ZS=4g SZ=46g C=17g S=1g TZS=1g	Óvi: E=386kcal F=14g ZS=8g SZ=61g C=7g S=1g TZS=1g | Isk: E=493kcal F=17g ZS=11g SZ=79g C=8g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=590kcal F=20g ZS=13g SZ=94g C=10g S=1g TZS=2g
SZERDA 2026.11.04.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*; Narancs;	Tarhonyaleves; Zöldséges rakott tészta (2)*; Sajtszórat (2)*; Körte;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tojáspörkölt vega (3)*; Párolt köles;
	Óvi: E=269kcal F=10g ZS=7g SZ=44g C=26g S=1g TZS=3g | Isk: E=314kcal F=12g ZS=8g SZ=51g C=28g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=380kcal F=15g ZS=9g SZ=62g C=31g S=1g TZS=4g	Óvi: E=324kcal F=11g ZS=8g SZ=49g C=14g S=1g TZS=3g | Isk: E=362kcal F=12g ZS=9g SZ=55g C=16g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=384kcal F=14g ZS=10g SZ=57g C=18g S=1g TZS=4g	Óvi: E=513kcal F=12g ZS=14g SZ=83g C=4g S=1g TZS=4g | Isk: E=702kcal F=17g ZS=19g SZ=112g C=6g S=1g TZS=6g | K.Isk.: E=855kcal F=20g ZS=24g SZ=136g C=8g S=1g TZS=6g	Óvi: E=215kcal F=9g ZS=9g SZ=24g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=240kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=286kcal F=12g ZS=9g SZ=38g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=475kcal F=16g ZS=19g SZ=55g C=0g S=0g TZS=3g | Isk: E=660kcal F=22g ZS=25g SZ=79g C=1g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=768kcal F=27g ZS=33g SZ=80g C=1g S=1g TZS=6g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.05.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' (2)*; Sajtszórat (2)*; Rakott burgonya (2)*; Csemege uborka (11)*; Teljes	Narancs rostoslé; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldségpörkölt; Kukoricás rizs;
	Óvi: E=262kcal F=12g ZS=10g SZ=30g C=9g S=1g TZS=5g | Isk: E=310kcal F=14g ZS=12g SZ=38g C=12g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=425kcal F=19g ZS=16g SZ=52g C=14g S=2g TZS=8g	Óvi: E=209kcal F=13g ZS=5g SZ=28g C=9g S=1g TZS=2g | Isk: E=277kcal F=18g ZS=7g SZ=36g C=12g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=353kcal F=22g ZS=8g SZ=48g C=14g S=1g TZS=3g	Óvi: E=570kcal F=18g ZS=11g SZ=95g C=30g S=2g TZS=4g | Isk: E=741kcal F=23g ZS=15g SZ=122g C=41g S=3g TZS=6g | K.Isk.: E=909kcal F=29g ZS=19g SZ=148g C=47g S=4g TZS=7g	Óvi: E=269kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=17g S=1g TZS=1g | Isk: E=292kcal F=4g ZS=4g SZ=48g C=17g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=336kcal F=6g ZS=4g SZ=57g C=17g S=1g TZS=1g	Óvi: E=367kcal F=11g ZS=10g SZ=56g C=6g S=0g TZS=1g | Isk: E=512kcal F=14g ZS=15g SZ=78g C=7g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=601kcal F=17g ZS=16g SZ=94g C=9g S=1g TZS=2g
PÉNTEK 2026.11.06.	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Burgonyaleves; Főtt tojás (3)*; Parajfőzelék (2)*; Főtt burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Mini dzsem (13)*; Molnárka (1)*; Almapüré 100g;	Kefír (2)*; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Banán;
	Óvi: E=138kcal F=6g ZS=2g SZ=24g C=5g S=1g TZS=0g | Isk: E=197kcal F=9g ZS=4g SZ=32g C=7g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=264kcal F=12g ZS=5g SZ=43g C=10g S=1g TZS=0g	Óvi: E=226kcal F=10g ZS=7g SZ=31g C=9g S=1g TZS=3g | Isk: E=277kcal F=12g ZS=8g SZ=39g C=12g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=351kcal F=15g ZS=9g SZ=52g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=583kcal F=22g ZS=14g SZ=84g C=9g S=1g TZS=4g | Isk: E=755kcal F=26g ZS=18g SZ=114g C=11g S=2g TZS=4g | K.Isk.: E=978kcal F=36g ZS=26g SZ=136g C=12g S=2g TZS=6g	Óvi: E=274kcal F=4g ZS=2g SZ=57g C=28g S=0g TZS=0g | Isk: E=274kcal F=4g ZS=2g SZ=57g C=28g S=0g TZS=0g | K.Isk.: E=336kcal F=4g ZS=2g SZ=72g C=41g S=0g TZS=0g	Óvi: E=542kcal F=12g ZS=27g SZ=60g C=6g S=3g TZS=6g | Isk: E=606kcal F=14g ZS=27g SZ=75g C=6g S=3g TZS=6g | K.Isk.: E=651kcal F=16g ZS=27g SZ=84g C=6g S=3g TZS=6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

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 2026.11.09.	Kockasajt (2)*; Tea citromos; Bebo margarin 10g 'dupla'; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Gombakrémleves; Spenótos sajtos tészta (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Kefír (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Paradicsomos cukkini ragu; Szarvacska tészta; Alma;
	Óvi: E=224kcal F=5g ZS=11g SZ=26g C=5g S=1g TZS=4g | Isk: E=258kcal F=7g ZS=11g SZ=32g C=7g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=358kcal F=10g ZS=15g SZ=46g C=10g S=2g TZS=6g	Óvi: E=213kcal F=10g ZS=7g SZ=28g C=9g S=1g TZS=3g | Isk: E=260kcal F=13g ZS=8g SZ=35g C=12g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=329kcal F=16g ZS=9g SZ=46g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=586kcal F=17g ZS=16g SZ=92g C=0g S=1g TZS=6g | Isk: E=756kcal F=21g ZS=20g SZ=120g C=1g S=2g TZS=8g | K.Isk.: E=914kcal F=26g ZS=24g SZ=147g C=1g S=2g TZS=9g	Óvi: E=261kcal F=10g ZS=13g SZ=26g C=6g S=1g TZS=6g | Isk: E=286kcal F=11g ZS=13g SZ=31g C=6g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=378kcal F=15g ZS=16g SZ=43g C=6g S=2g TZS=9g	Óvi: E=338kcal F=5g ZS=8g SZ=61g C=2g S=0g TZS=1g | Isk: E=457kcal F=6g ZS=11g SZ=81g C=2g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=557kcal F=8g ZS=14g SZ=99g C=3g S=1g TZS=1g
KEDD 2026.11.10.	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Zöldségleves; Snidlinges sajtfelfújt (2)*; Sárgarépafőzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Karottás sajtfelfújt (2)*; Kelkáposztafőzelék; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
	Óvi: E=242kcal F=12g ZS=11g SZ=24g C=5g S=1g TZS=5g | Isk: E=308kcal F=15g ZS=13g SZ=31g C=7g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=394kcal F=20g ZS=16g SZ=43g C=10g S=2g TZS=8g	Óvi: E=341kcal F=10g ZS=8g SZ=55g C=27g S=1g TZS=3g | Isk: E=363kcal F=12g ZS=9g SZ=57g C=29g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=448kcal F=13g ZS=10g SZ=74g C=45g S=1g TZS=4g	Óvi: E=537kcal F=20g ZS=15g SZ=77g C=16g S=2g TZS=6g | Isk: E=709kcal F=26g ZS=20g SZ=101g C=21g S=2g TZS=8g | K.Isk.: E=857kcal F=32g ZS=24g SZ=123g C=26g S=3g TZS=9g	Óvi: E=214kcal F=9g ZS=9g SZ=24g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=236kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=281kcal F=11g ZS=10g SZ=38g C=6g S=1g TZS=5g	Óvi: E=367kcal F=16g ZS=10g SZ=51g C=1g S=1g TZS=5g | Isk: E=478kcal F=22g ZS=14g SZ=65g C=1g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=580kcal F=26g ZS=16g SZ=81g C=1g S=2g TZS=8g
SZERDA 2026.11.11.	Tej (2)*; Tömlős sajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Narancs rostoslé; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Rizsleves; Zöldséges vagdalt; Sajtszórat (2)*; Burgonyafőzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Pritaminos sajtpuding (2)*; Zöldbabfőzelék; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
	Óvi: E=238kcal F=12g ZS=8g SZ=30g C=9g S=1g TZS=5g | Isk: E=304kcal F=16g ZS=10g SZ=38g C=12g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=391kcal F=20g ZS=12g SZ=50g C=14g S=2g TZS=8g	Óvi: E=213kcal F=4g ZS=4g SZ=27g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=238kcal F=5g ZS=4g SZ=32g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=285kcal F=7g ZS=4g SZ=41g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=498kcal F=16g ZS=10g SZ=80g C=3g S=1g TZS=3g | Isk: E=714kcal F=21g ZS=18g SZ=109g C=4g S=2g TZS=4g | K.Isk.: E=835kcal F=24g ZS=22g SZ=128g C=4g S=2g TZS=5g	Óvi: E=334kcal F=6g ZS=22g SZ=28g C=0g S=3g TZS=3g | Isk: E=357kcal F=7g ZS=22g SZ=33g C=0g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=401kcal F=9g ZS=22g SZ=42g C=0g S=3g TZS=3g	Óvi: E=391kcal F=18g ZS=13g SZ=48g C=6g S=1g TZS=6g | Isk: E=502kcal F=24g ZS=16g SZ=62g C=8g S=1g TZS=8g | K.Isk.: E=603kcal F=28g ZS=19g SZ=78g C=9g S=2g TZS=8g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.12.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Lebbencs leves; Kapros káposzta; Adalékmentes kifli (1)*; Banán;	Joghurt Gyümölcs Krém (1, 2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Sajtszórat (2)*; Zöldséges rizs; Almakompót;
	Óvi: E=303kcal F=18g ZS=14g SZ=27g C=9g S=1g TZS=7g | Isk: E=379kcal F=23g ZS=17g SZ=34g C=12g S=2g TZS=9g | K.Isk.: E=477kcal F=28g ZS=20g SZ=46g C=14g S=2g TZS=11g	Óvi: E=256kcal F=11g ZS=10g SZ=29g C=9g S=1g TZS=5g | Isk: E=300kcal F=14g ZS=11g SZ=36g C=12g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=413kcal F=19g ZS=16g SZ=50g C=14g S=2g TZS=8g	Óvi: E=596kcal F=12g ZS=7g SZ=106g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=741kcal F=14g ZS=11g SZ=130g C=1g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=784kcal F=15g ZS=11g SZ=139g C=1g S=1g TZS=1g	Óvi: E=246kcal F=8g ZS=8g SZ=36g C=16g S=1g TZS=4g | Isk: E=268kcal F=8g ZS=8g SZ=40g C=16g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=313kcal F=10g ZS=8g SZ=49g C=17g S=1g TZS=4g	Óvi: E=350kcal F=8g ZS=10g SZ=56g C=21g S=0g TZS=3g | Isk: E=491kcal F=12g ZS=12g SZ=83g C=30g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=568kcal F=13g ZS=13g SZ=98g C=36g S=1g TZS=4g
PÉNTEK 2026.11.13.	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldborsó leves; Omlett (2, 3)*; Párolt rizs; Párolt sárgarépa; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Joghurt (2)*; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljeskiőrlésű kenyér T,U 'dupla' (1)*; Uborka;
	Óvi: E=144kcal F=7g ZS=2g SZ=25g C=5g S=1g TZS=0g | Isk: E=200kcal F=10g ZS=3g SZ=33g C=7g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=263kcal F=13g ZS=4g SZ=44g C=10g S=1g TZS=0g	Óvi: E=303kcal F=11g ZS=11g SZ=27g C=0g S=1g TZS=5g | Isk: E=357kcal F=15g ZS=13g SZ=32g C=0g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=433kcal F=19g ZS=16g SZ=41g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=553kcal F=15g ZS=14g SZ=86g C=7g S=2g TZS=2g | Isk: E=748kcal F=19g ZS=21g SZ=114g C=10g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=973kcal F=27g ZS=31g SZ=137g C=12g S=1g TZS=5g	Óvi: E=237kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=13g S=1g TZS=1g | Isk: E=237kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=13g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=300kcal F=4g ZS=4g SZ=60g C=27g S=1g TZS=1g	Óvi: E=523kcal F=15g ZS=28g SZ=53g C=6g S=3g TZS=6g | Isk: E=570kcal F=17g ZS=28g SZ=62g C=7g S=4g TZS=6g | K.Isk.: E=661kcal F=21g ZS=28g SZ=80g C=7g S=4g TZS=7g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

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 2026.11.16.	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Tea csipkebogyó; Tejfölös túró (2)*; Adalékmentes kifli (1)*;	Meggyleves; Zöldborsópörkölt; Petrezselymes rizs; Narancs;	Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Csőben sült brokkolis (2)*; Körte;
	Óvi: E=172kcal F=7g ZS=2g SZ=32g C=5g S=1g TZS=0g | Isk: E=236kcal F=10g ZS=3g SZ=42g C=7g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=297kcal F=13g ZS=3g SZ=53g C=10g S=1g TZS=0g	Óvi: E=228kcal F=6g ZS=2g SZ=33g C=5g S=1g TZS=0g | Isk: E=262kcal F=8g ZS=3g SZ=36g C=7g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=282kcal F=9g ZS=4g SZ=38g C=9g S=1g TZS=0g	Óvi: E=565kcal F=10g ZS=13g SZ=98g C=29g S=0g TZS=1g | Isk: E=757kcal F=14g ZS=20g SZ=127g C=37g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=907kcal F=16g ZS=24g SZ=151g C=42g S=1g TZS=3g	Óvi: E=334kcal F=6g ZS=22g SZ=28g C=0g S=3g TZS=3g | Isk: E=357kcal F=7g ZS=22g SZ=33g C=0g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=401kcal F=9g ZS=22g SZ=42g C=0g S=3g TZS=3g	Óvi: E=341kcal F=14g ZS=10g SZ=44g C=4g S=1g TZS=3g | Isk: E=503kcal F=19g ZS=16g SZ=64g C=5g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=520kcal F=20g ZS=16g SZ=66g C=5g S=1g TZS=4g
KEDD 2026.11.17.	Tea citromos; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Kertész leves ; Paradicsomos cukkini ragu; Spagetti; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Sajtos burgonyaropogós (2, 3)*; Mexikói főzelék (2)*;
	Óvi: E=192kcal F=5g ZS=7g SZ=26g C=5g S=1g TZS=3g | Isk: E=225kcal F=6g ZS=8g SZ=33g C=7g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=326kcal F=10g ZS=11g SZ=46g C=10g S=2g TZS=6g	Óvi: E=303kcal F=10g ZS=7g SZ=51g C=26g S=1g TZS=3g | Isk: E=360kcal F=13g ZS=8g SZ=61g C=28g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=427kcal F=16g ZS=9g SZ=72g C=31g S=1g TZS=4g	Óvi: E=523kcal F=10g ZS=9g SZ=99g C=3g S=1g TZS=1g | Isk: E=710kcal F=13g ZS=14g SZ=130g C=5g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=876kcal F=17g ZS=18g SZ=159g C=7g S=2g TZS=2g	Óvi: E=264kcal F=9g ZS=9g SZ=35g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=264kcal F=9g ZS=9g SZ=35g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=264kcal F=9g ZS=9g SZ=35g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=382kcal F=18g ZS=12g SZ=47g C=9g S=1g TZS=6g | Isk: E=486kcal F=23g ZS=16g SZ=61g C=12g S=1g TZS=8g | K.Isk.: E=541kcal F=25g ZS=17g SZ=69g C=14g S=1g TZS=8g
SZERDA 2026.11.18.	Joghurt (2)*; Mini vaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Körtekrémleves; Karottás sajtfelfújt (2)*; Zöldborsófőzelék (2)*; Alma;	Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Rakott burgonya (2)*;
	Óvi: E=317kcal F=11g ZS=20g SZ=24g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=342kcal F=12g ZS=20g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=388kcal F=14g ZS=20g SZ=39g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=236kcal F=11g ZS=11g SZ=23g C=5g S=1g TZS=5g | Isk: E=298kcal F=15g ZS=13g SZ=30g C=7g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=382kcal F=19g ZS=16g SZ=41g C=10g S=2g TZS=8g	Óvi: E=525kcal F=20g ZS=13g SZ=80g C=36g S=1g TZS=6g | Isk: E=716kcal F=27g ZS=17g SZ=110g C=52g S=1g TZS=8g | K.Isk.: E=849kcal F=31g ZS=20g SZ=133g C=66g S=1g TZS=9g	Óvi: E=336kcal F=6g ZS=22g SZ=28g C=0g S=3g TZS=3g | Isk: E=359kcal F=7g ZS=22g SZ=33g C=0g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=404kcal F=9g ZS=22g SZ=42g C=0g S=3g TZS=3g	Óvi: E=265kcal F=7g ZS=6g SZ=41g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=346kcal F=10g ZS=9g SZ=52g C=1g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=436kcal F=13g ZS=12g SZ=63g C=2g S=1g TZS=3g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.19.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel húsmentes sajtos (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Uborka;	Zöldségropogós ; Párolt rizs; Almakompót;
	Óvi: E=307kcal F=12g ZS=11g SZ=28g C=0g S=1g TZS=5g | Isk: E=363kcal F=15g ZS=13g SZ=33g C=0g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=440kcal F=20g ZS=16g SZ=42g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=206kcal F=13g ZS=5g SZ=28g C=9g S=1g TZS=2g | Isk: E=271kcal F=17g ZS=7g SZ=36g C=12g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=346kcal F=21g ZS=8g SZ=47g C=14g S=1g TZS=3g	Óvi: E=539kcal F=20g ZS=14g SZ=79g C=14g S=1g TZS=3g | Isk: E=712kcal F=24g ZS=18g SZ=106g C=22g S=2g TZS=4g | K.Isk.: E=832kcal F=28g ZS=21g SZ=124g C=26g S=2g TZS=5g	Óvi: E=318kcal F=11g ZS=13g SZ=38g C=6g S=2g TZS=7g | Isk: E=320kcal F=12g ZS=13g SZ=38g C=6g S=2g TZS=7g | K.Isk.: E=368kcal F=13g ZS=16g SZ=41g C=6g S=2g TZS=9g	Óvi: E=419kcal F=6g ZS=10g SZ=75g C=21g S=0g TZS=1g | Isk: E=627kcal F=8g ZS=18g SZ=104g C=31g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=775kcal F=10g ZS=24g SZ=126g C=37g S=0g TZS=2g
PÉNTEK 2026.11.20.	Tea csipkebogyó; Petrezselymes túrókrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Zöldpaprika;	Pásztorleves; Sajtos burgonyaropogós (2, 3)*; Tökfőzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Narancs;	Rostos almalé; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljeskiőrlésű kenyér T,U 'dupla' (1)*; Banán;
	Óvi: E=141kcal F=6g ZS=2g SZ=25g C=5g S=1g TZS=0g | Isk: E=201kcal F=9g ZS=4g SZ=33g C=7g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=269kcal F=12g ZS=5g SZ=44g C=10g S=1g TZS=0g	Óvi: E=310kcal F=9g ZS=9g SZ=34g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=314kcal F=9g ZS=9g SZ=34g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=316kcal F=10g ZS=9g SZ=35g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=557kcal F=20g ZS=18g SZ=75g C=10g S=2g TZS=6g | Isk: E=736kcal F=25g ZS=25g SZ=98g C=14g S=2g TZS=8g | K.Isk.: E=868kcal F=30g ZS=29g SZ=117g C=16g S=2g TZS=10g	Óvi: E=229kcal F=4g ZS=4g SZ=42g C=13g S=1g TZS=1g | Isk: E=268kcal F=5g ZS=4g SZ=50g C=14g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=375kcal F=7g ZS=4g SZ=74g C=27g S=1g TZS=1g	Óvi: E=627kcal F=11g ZS=22g SZ=82g C=0g S=3g TZS=3g | Isk: E=714kcal F=13g ZS=22g SZ=101g C=1g S=4g TZS=3g | K.Isk.: E=804kcal F=17g ZS=23g SZ=119g C=1g S=4g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

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 2026.11.23.	Narancs rostoslé; Tömlős 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;
	Óvi: E=269kcal F=6g ZS=8g SZ=30g C=0g S=1g TZS=4g | Isk: E=314kcal F=8g ZS=10g SZ=36g C=0g S=2g TZS=4g | K.Isk.: E=378kcal F=11g ZS=11g SZ=45g C=0g S=2g TZS=6g	Óvi: E=338kcal F=10g ZS=8g SZ=56g C=30g S=1g TZS=3g | Isk: E=360kcal F=12g ZS=9g SZ=58g C=32g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=382kcal F=13g ZS=10g SZ=61g C=35g S=1g TZS=4g	Óvi: E=523kcal F=7g ZS=15g SZ=88g C=16g S=0g TZS=2g | Isk: E=743kcal F=9g ZS=22g SZ=124g C=27g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=861kcal F=11g ZS=25g SZ=144g C=28g S=1g TZS=3g	Óvi: E=174kcal F=6g ZS=8g SZ=21g C=0g S=1g TZS=3g | Isk: E=200kcal F=7g ZS=8g SZ=26g C=0g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=293kcal F=10g ZS=11g SZ=38g C=0g S=2g TZS=6g	Óvi: E=333kcal F=11g ZS=7g SZ=54g C=17g S=0g TZS=1g | Isk: E=458kcal F=14g ZS=10g SZ=74g C=24g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=543kcal F=16g ZS=12g SZ=88g C=32g S=1g TZS=2g
KEDD 2026.11.24.	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;	Tavaszileves; Brokkoli vagdalt; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya; Körte;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Darásmetélt;
	Óvi: E=308kcal F=18g ZS=14g SZ=28g C=9g S=1g TZS=7g | Isk: E=386kcal F=23g ZS=17g SZ=35g C=12g S=2g TZS=9g | K.Isk.: E=486kcal F=29g ZS=20g SZ=46g C=14g S=2g TZS=11g	Óvi: E=216kcal F=14g ZS=5g SZ=29g C=9g S=1g TZS=2g | Isk: E=274kcal F=18g ZS=6g SZ=36g C=12g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=354kcal F=23g ZS=8g SZ=48g C=14g S=1g TZS=3g	Óvi: E=530kcal F=13g ZS=10g SZ=91g C=18g S=0g TZS=1g | Isk: E=718kcal F=17g ZS=16g SZ=119g C=26g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=821kcal F=18g ZS=20g SZ=134g C=30g S=1g TZS=2g	Óvi: E=299kcal F=10g ZS=9g SZ=43g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=311kcal F=10g ZS=9g SZ=46g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=311kcal F=10g ZS=9g SZ=46g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=430kcal F=4g ZS=8g SZ=83g C=23g S=0g TZS=1g | Isk: E=587kcal F=6g ZS=10g SZ=117g C=34g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=713kcal F=8g ZS=12g SZ=140g C=35g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.11.25.	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)*; Tejszínes gombamártás (2)*; Szarvacska tészta; Banán;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Zöldpaprika;	Sajtgomba (2)*; Sárgarépafőzelék (2)*;
	Óvi: E=143kcal F=7g ZS=2g SZ=24g C=5g S=1g TZS=0g | Isk: E=197kcal F=10g ZS=3g SZ=32g C=7g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=259kcal F=13g ZS=4g SZ=43g C=10g S=1g TZS=0g	Óvi: E=236kcal F=4g ZS=4g SZ=47g C=22g S=1g TZS=1g | Isk: E=279kcal F=5g ZS=4g SZ=57g C=24g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=332kcal F=7g ZS=4g SZ=68g C=26g S=1g TZS=1g	Óvi: E=500kcal F=9g ZS=13g SZ=86g C=2g S=0g TZS=2g | Isk: E=706kcal F=12g ZS=21g SZ=115g C=3g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=829kcal F=14g ZS=25g SZ=134g C=3g S=1g TZS=4g	Óvi: E=313kcal F=10g ZS=9g SZ=34g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=317kcal F=10g ZS=10g SZ=35g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=319kcal F=10g ZS=10g SZ=35g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=353kcal F=15g ZS=13g SZ=42g C=14g S=1g TZS=6g | Isk: E=462kcal F=19g ZS=16g SZ=56g C=18g S=1g TZS=8g | K.Isk.: E=540kcal F=22g ZS=18g SZ=68g C=22g S=2g TZS=9g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.26.	Rizsital; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Almaleves (2)*; Omlett (2, 3)*; Köles párolt zöldséggel (5)*; Meggykompót;	Kefír (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldséges rizs; Sajtos zellerropogós (2, 5)*;
	Óvi: E=301kcal F=6g ZS=6g SZ=58g C=17g S=1g TZS=1g | Isk: E=354kcal F=7g ZS=6g SZ=69g C=17g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=428kcal F=9g ZS=7g SZ=84g C=17g S=1g TZS=1g	Óvi: E=141kcal F=6g ZS=2g SZ=25g C=5g S=1g TZS=0g | Isk: E=201kcal F=9g ZS=4g SZ=33g C=7g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=269kcal F=12g ZS=5g SZ=44g C=10g S=1g TZS=0g	Óvi: E=521kcal F=15g ZS=14g SZ=78g C=36g S=2g TZS=2g | Isk: E=781kcal F=20g ZS=17g SZ=130g C=62g S=0g TZS=3g | K.Isk.: E=989kcal F=28g ZS=25g SZ=153g C=72g S=1g TZS=4g	Óvi: E=305kcal F=16g ZS=16g SZ=24g C=6g S=1g TZS=9g | Isk: E=359kcal F=20g ZS=18g SZ=28g C=6g S=2g TZS=10g | K.Isk.: E=435kcal F=24g ZS=21g SZ=38g C=6g S=2g TZS=12g	Óvi: E=389kcal F=14g ZS=14g SZ=50g C=1g S=1g TZS=6g | Isk: E=529kcal F=20g ZS=18g SZ=71g C=2g S=1g TZS=8g | K.Isk.: E=606kcal F=22g ZS=20g SZ=82g C=2g S=1g TZS=8g
PÉNTEK 2026.11.27.	Tea csipkebogyó; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Rostos almalé; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Gazdag zöldségleves; Sajtos-tejfölös tészta (2)*; Banán;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Narancs rostoslé; Dzsem 'mini' 'dupla' (13)*; Bebo margarin 10g 'dupla'; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
	Óvi: E=361kcal F=7g ZS=22g SZ=34g C=5g S=3g TZS=3g | Isk: E=394kcal F=8g ZS=22g SZ=41g C=7g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=448kcal F=10g ZS=22g SZ=52g C=10g S=3g TZS=3g	Óvi: E=256kcal F=5g ZS=7g SZ=29g C=0g S=1g TZS=3g | Isk: E=278kcal F=6g ZS=8g SZ=34g C=0g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=369kcal F=9g ZS=11g SZ=45g C=0g S=2g TZS=6g	Óvi: E=550kcal F=14g ZS=17g SZ=83g C=2g S=0g TZS=5g | Isk: E=749kcal F=18g ZS=23g SZ=114g C=3g S=1g TZS=6g | K.Isk.: E=860kcal F=21g ZS=24g SZ=136g C=4g S=1g TZS=6g	Óvi: E=272kcal F=10g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=274kcal F=10g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=276kcal F=10g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=423kcal F=4g ZS=7g SZ=70g C=27g S=1g TZS=2g | Isk: E=466kcal F=5g ZS=8g SZ=80g C=27g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=636kcal F=7g ZS=8g SZ=119g C=53g S=1g TZS=2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

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 2026.11.30.	Tea citromos; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Őszibarack leves (2)*; Korianderes cukkini ragu; Petrezselymes rizs; Alma;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Narancs;	Kapros káposzta; Banán;
	Óvi: E=361kcal F=6g ZS=22g SZ=34g C=5g S=3g TZS=3g | Isk: E=396kcal F=8g ZS=22g SZ=41g C=7g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=450kcal F=9g ZS=22g SZ=53g C=10g S=3g TZS=3g	Óvi: E=303kcal F=11g ZS=11g SZ=27g C=0g S=1g TZS=5g | Isk: E=357kcal F=15g ZS=13g SZ=32g C=0g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=433kcal F=19g ZS=16g SZ=41g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=502kcal F=7g ZS=14g SZ=86g C=20g S=0g TZS=2g | Isk: E=713kcal F=9g ZS=22g SZ=118g C=26g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=865kcal F=11g ZS=28g SZ=141g C=29g S=1g TZS=3g	Óvi: E=220kcal F=5g ZS=4g SZ=39g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=236kcal F=5g ZS=4g SZ=42g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=236kcal F=5g ZS=4g SZ=42g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=323kcal F=6g ZS=4g SZ=64g C=0g S=0g TZS=0g | Isk: E=416kcal F=8g ZS=6g SZ=80g C=0g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=441kcal F=8g ZS=6g SZ=86g C=0g S=0g TZS=1g
KEDD 2026.12.01.	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 sajtgomba (2)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Alma rostoslé 2dl; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Gombapörkölt; Párolt rizs;
	Óvi: E=306kcal F=10g ZS=7g SZ=50g C=23g S=1g TZS=3g | Isk: E=362kcal F=13g ZS=8g SZ=60g C=25g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=492kcal F=16g ZS=9g SZ=86g C=41g S=1g TZS=4g	Óvi: E=218kcal F=9g ZS=9g SZ=24g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=242kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=288kcal F=12g ZS=10g SZ=39g C=6g S=1g TZS=5g	Óvi: E=581kcal F=21g ZS=14g SZ=88g C=6g S=2g TZS=6g | Isk: E=805kcal F=27g ZS=22g SZ=121g C=10g S=2g TZS=8g | K.Isk.: E=900kcal F=30g ZS=24g SZ=136g C=11g S=2g TZS=8g	Óvi: E=269kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=17g S=1g TZS=1g | Isk: E=292kcal F=4g ZS=4g SZ=48g C=17g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=336kcal F=6g ZS=4g SZ=57g C=17g S=1g TZS=1g	Óvi: E=330kcal F=6g ZS=12g SZ=50g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=490kcal F=8g ZS=21g SZ=66g C=1g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=606kcal F=10g ZS=26g SZ=82g C=1g S=0g TZS=3g
SZERDA 2026.12.02.	Rostos almalé; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Narancs;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*; Alma;	Brokkoli krémleves (2)*; Rakott tészta zöldségekkel (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*;
	Óvi: E=314kcal F=4g ZS=4g SZ=53g C=17g S=1g TZS=1g | Isk: E=353kcal F=5g ZS=4g SZ=61g C=17g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=398kcal F=7g ZS=4g SZ=70g C=17g S=1g TZS=1g	Óvi: E=313kcal F=10g ZS=8g SZ=47g C=14g S=1g TZS=3g | Isk: E=347kcal F=12g ZS=9g SZ=52g C=16g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=369kcal F=14g ZS=10g SZ=55g C=18g S=1g TZS=4g	Óvi: E=517kcal F=13g ZS=9g SZ=93g C=4g S=1g TZS=2g | Isk: E=722kcal F=19g ZS=14g SZ=125g C=6g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=877kcal F=24g ZS=16g SZ=154g C=8g S=2g TZS=3g	Óvi: E=215kcal F=9g ZS=9g SZ=24g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=240kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=287kcal F=12g ZS=9g SZ=38g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=422kcal F=4g ZS=14g SZ=69g C=18g S=0g TZS=2g | Isk: E=542kcal F=6g ZS=17g SZ=90g C=23g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=639kcal F=7g ZS=18g SZ=109g C=26g S=1g TZS=2g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.	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-céklafőzelék (2)*; Narancs;	Tej (2)*; Mini vaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Rakott karfiol sajttal húsmentes (2, 3)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
	Óvi: E=361kcal F=7g ZS=22g SZ=34g C=5g S=3g TZS=3g | Isk: E=394kcal F=8g ZS=22g SZ=41g C=7g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=448kcal F=10g ZS=22g SZ=52g C=10g S=3g TZS=3g	Óvi: E=194kcal F=6g ZS=8g SZ=26g C=5g S=1g TZS=3g | Isk: E=229kcal F=7g ZS=8g SZ=33g C=7g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=330kcal F=10g ZS=11g SZ=47g C=10g S=2g TZS=6g	Óvi: E=534kcal F=21g ZS=15g SZ=75g C=17g S=1g TZS=7g | Isk: E=713kcal F=27g ZS=20g SZ=101g C=25g S=1g TZS=9g | K.Isk.: E=771kcal F=30g ZS=22g SZ=108g C=26g S=1g TZS=10g	Óvi: E=312kcal F=12g ZS=17g SZ=28g C=9g S=1g TZS=2g | Isk: E=360kcal F=15g ZS=18g SZ=35g C=12g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=428kcal F=18g ZS=19g SZ=46g C=14g S=1g TZS=3g	Óvi: E=366kcal F=14g ZS=10g SZ=53g C=5g S=1g TZS=3g | Isk: E=439kcal F=17g ZS=12g SZ=64g C=6g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=547kcal F=22g ZS=14g SZ=80g C=6g S=2g TZS=4g
PÉNTEK 2026.12.04.	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)*; Banán;	Gyümölcs joghurt (1, 2, 6)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Rostos almalé; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;
	Óvi: E=309kcal F=18g ZS=14g SZ=28g C=9g S=1g TZS=7g | Isk: E=389kcal F=23g ZS=17g SZ=36g C=12g S=2g TZS=9g | K.Isk.: E=489kcal F=29g ZS=20g SZ=47g C=14g S=2g TZS=11g	Óvi: E=267kcal F=11g ZS=7g SZ=39g C=9g S=1g TZS=3g | Isk: E=292kcal F=13g ZS=8g SZ=42g C=12g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=315kcal F=14g ZS=8g SZ=44g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=542kcal F=15g ZS=8g SZ=99g C=11g S=1g TZS=1g | Isk: E=753kcal F=20g ZS=12g SZ=135g C=15g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=867kcal F=24g ZS=15g SZ=155g C=17g S=2g TZS=2g	Óvi: E=288kcal F=8g ZS=6g SZ=48g C=28g S=1g TZS=3g | Isk: E=310kcal F=9g ZS=7g SZ=53g C=28g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=417kcal F=11g ZS=7g SZ=77g C=42g S=1g TZS=3g	Óvi: E=430kcal F=7g ZS=22g SZ=38g C=0g S=3g TZS=3g | Isk: E=457kcal F=8g ZS=22g SZ=43g C=0g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=504kcal F=10g ZS=22g SZ=53g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

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: Lakto-ovo vegetáriánus Időszak: 2026.11.02.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Adalékmentes kenyér	125,50kcal	3,70g	0,40g	26,00g	0,10g	0,70g	0,20g
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	46,50kcal	0,60g	0,00g	10,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma							
Almakompót	121,30kcal	0,50g	0,10g	28,30g	28,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg							
Almaleves	158,90kcal	2,20g	0,80g	34,60g	28,90g	0,10g	0,40g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'							
Almapüré 100g	52,00kcal	0,30g	0,10g	11,30g	10,00g	0,00g	0,10g
Összetétel: Püré 'Alma' Cukormentes 100g							
Banán	157,50kcal	2,00g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
Bebo margarin 10g	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Bebo margarin 10g 'dupla'	63,00kcal	0,00g	7,00g	0,00g	0,00g	0,00g	1,40g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Brokkoli vagdalt	85,50kcal	2,40g	3,90g	9,00g	1,60g	0,30g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brokkolis zöldségpástétom 105g	246,80kcal	2,80g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g							
Burgonyafőzelék	295,50kcal	6,80g	5,10g	50,90g	0,20g	0,30g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Burgonyaleves	147,50kcal	3,40g	3,30g	24,40g	1,10g	0,00g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csemege uborka	11,20kcal	0,50g	0,10g	1,90g	1,50g	1,20g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
Csőben sült brokkolis	424,70kcal	18,60g	16,10g	45,80g	4,80g	0,80g	4,30g
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							
Darásmetélt	587,40kcal	6,30g	9,90g	116,70g	34,00g	0,60g	0,80g
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus Időszak: 2026.11.02.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Főtt burgonya	117,50kcal	3,10g	0,40g	23,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'							
Főtt burgonya	235,40kcal	6,30g	0,80g	46,10g	0,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott'							
Főtt tojás	97,80kcal	6,60g	5,90g	0,40g	0,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Tojás							
Gazdag zöldségleves	136,30kcal	3,70g	6,30g	15,20g	3,00g	0,20g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gombakrémleves	91,90kcal	3,20g	2,80g	13,20g	0,40g	0,20g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Hamis gulyásleves	156,40kcal	2,90g	6,10g	21,20g	1,60g	0,20g	0,60g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Házi körözött	48,90kcal	5,10g	2,40g	1,50g	0,10g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Jégcsapretek	7,00kcal	0,60g	0,00g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Összetétel: Natúr joghurt							
Joghurt Gyümölcs Krém	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g							
Kakaó szórat	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor							
Kapros káposzta	258,30kcal	5,90g	6,30g	44,20g	0,30g	0,40g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Karfiol leves	73,90kcal	2,70g	1,90g	10,90g	2,50g	0,40g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Karfiolos zöldségpástétom 105g	244,60kcal	2,50g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Összetétel: Karfiolos zöldségpástétom 105g							
Karfiolos zöldségvagdalt	84,90kcal	1,90g	3,90g	9,50g	1,80g	0,30g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Karottás sajtfelfújt	224,70kcal	13,70g	10,60g	17,40g	0,40g	0,70g	6,80g
Összetétel: Burgonya, Fagy. sárgarépa, Rizsliszt, Trappista sajt							
Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Összetétel: Kefír							
Kelkáposztafőzelék	141,80kcal	3,70g	2,80g	24,60g	0,20g	0,00g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus — Időszak: 2026.11.02.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Kertész leves	91,70kcal	2,20g	4,00g	11,20g	2,70g	0,10g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kockasajt	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g
Összetétel: Kockasajt natúr							
Korianderes cukkini ragu	112,20kcal	2,20g	6,00g	12,30g	0,30g	0,20g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Koriander, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Köles párolt zöldséggel	350,90kcal	9,90g	10,50g	52,80g	0,30g	0,20g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. ínyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Körtekrémleves	149,70kcal	1,10g	0,40g	35,80g	29,40g	0,10g	0,00g
Összetétel: Citrom, Fagy. körte, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Kukoricás rizs	306,40kcal	6,10g	7,00g	53,90g	1,00g	0,20g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lebbencs leves	143,00kcal	2,40g	4,30g	22,70g	0,20g	0,30g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fodros nagykocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Meggykompót	134,90kcal	1,10g	0,10g	31,80g	31,80g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg							
Meggyleves	154,40kcal	1,50g	0,20g	36,10g	31,30g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Meggymártás	242,00kcal	2,80g	5,90g	43,60g	30,70g	0,20g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Mexikói főzelék	258,90kcal	8,70g	4,70g	44,40g	11,90g	0,40g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
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							
Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mini vaj							
Molnárka	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g							
Narancs	61,50kcal	0,90g	0,00g	12,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Narancs rostoslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé							

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus Időszak: 2026.11.02.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Omlett	135,90kcal	6,50g	5,90g	10,70g	0,70g	0,20g	1,50g
Összetétel: Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáslé							
Őszibarack leves	135,60kcal	1,50g	0,90g	30,90g	25,70g	0,10g	0,20g
Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Palócz leves 'húsmentes'	115,10kcal	2,90g	4,10g	15,40g	2,00g	0,40g	0,40g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paradicsom leves	169,00kcal	2,10g	5,00g	28,70g	18,00g	0,20g	0,50g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsom mártás	178,90kcal	4,00g	3,30g	33,00g	21,40g	0,20g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsomos cukkini ragu	83,80kcal	2,60g	4,20g	9,00g	2,00g	0,20g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Parajfőzelék	202,60kcal	7,50g	7,70g	25,90g	9,10g	0,50g	1,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Párolt köles	430,60kcal	11,10g	10,40g	71,30g	0,10g	0,20g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köles, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Párolt rizs	407,70kcal	5,00g	14,40g	63,80g	0,10g	0,10g	1,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Párolt sárgarépa	69,70kcal	2,20g	0,20g	13,00g	4,90g	0,30g	0,00g
Összetétel: Fagy. sárgarépa, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'							
Pásztorleves	136,50kcal	2,30g	5,10g	19,20g	1,10g	0,30g	0,50g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							
Petrezselymes rizs	419,10kcal	5,10g	15,30g	64,50g	0,40g	0,30g	1,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Petrezselymes túrókrém	50,40kcal	4,00g	3,10g	1,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Pozsonyi kocka	540,20kcal	5,70g	15,60g	92,20g	25,60g	0,50g	1,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta							
Pritaminos sajtpuding	222,10kcal	13,60g	10,60g	16,80g	0,30g	0,70g	6,80g
Összetétel: Burgonya, Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Trappista sajt							
Rakott brokkoli kölessel húsmentes sajtos	369,40kcal	17,10g	12,50g	42,10g	3,30g	0,80g	3,70g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Rakott burgonya	346,10kcal	9,90g	8,60g	51,90g	1,40g	0,30g	2,00g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Rakott zöldbab	380,60kcal	12,20g	10,40g	56,10g	8,00g	0,20g	1,00g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus Időszak: 2026.11.02.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Rizses lecsó	325,90kcal	4,90g	8,00g	57,90g	0,50g	0,40g	0,80g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Paradicsom, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika							
Rizsital	150,00kcal	2,50g	2,50g	30,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: Rizsital							
Rizsleves	93,30kcal	1,80g	4,00g	12,30g	1,90g	0,10g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rostos almalé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Sajtgomba	219,50kcal	13,50g	10,60g	16,40g	0,00g	0,70g	6,80g
Összetétel: Burgonya, Rizsliszt, Trappista sajt							
Sajtos burgonyaropogós	227,60kcal	14,10g	11,10g	16,40g	0,00g	0,70g	6,90g
Összetétel: Burgonya, Rizsliszt, Tojáslé, Trappista sajt							
Sajtos zellerropogós	221,30kcal	13,70g	10,60g	16,60g	0,20g	0,70g	6,80g
Összetétel: Burgonya, Fagy. zeller, Rizsliszt, Trappista sajt							
Sajtos-tejfölös tészta	455,00kcal	12,00g	16,70g	63,00g	0,00g	0,60g	5,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt							
Sajtszórat	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,30g	3,00g
Összetétel: Trappista sajt							
Sárgarépafőzelék	242,00kcal	5,60g	5,50g	40,00g	18,10g	0,50g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Snidlinges sajtfelfújt	220,10kcal	13,60g	10,60g	16,50g	0,00g	0,70g	6,80g
Összetétel: Burgonya, Fagy. metélőhagyma, Rizsliszt, Trappista sajt							
Spagetti	344,60kcal	3,60g	5,50g	69,30g	0,00g	0,30g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta							
Spenótos sajtos tészta	474,00kcal	12,80g	17,20g	66,10g	0,00g	0,60g	7,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Penne Tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt							
Szarvacska tészta	326,50kcal	3,20g	7,10g	61,60g	0,00g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta							
Tarhonyaleves	136,50kcal	2,30g	5,10g	19,20g	1,10g	0,30g	0,50g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							
Tavaszileves	139,70kcal	3,40g	7,80g	13,20g	3,40g	0,20g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Tea citromos	29,10kcal	0,00g	0,00g	7,10g	7,10g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Tea csipkebogyó	28,70kcal	0,00g	0,00g	7,10g	7,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres							

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus Időszak: 2026.11.02.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Tej	110,00kcal	7,80g	3,80g	11,50g	11,50g	0,20g	2,20g
Összetétel: Tej '1,5%'							
Tejberizs	383,40kcal	13,00g	4,90g	71,40g	23,80g	0,40g	2,70g
Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Tejfölös túró	50,30kcal	4,00g	3,00g	1,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Tejszínes gombamártás	123,40kcal	4,10g	10,50g	3,10g	0,90g	0,30g	2,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Főzőtejszín, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Teljes kiőrlésű kenyér	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér							
Teljes kiőrlésű kenyér T,U	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér							
Teljeskiőrlésű kenyér T,U 'dupla'	224,00kcal	8,70g	1,00g	45,10g	0,60g	1,40g	0,40g
Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér							
Tojáspörkölt vega	229,40kcal	10,60g	14,50g	7,70g	0,60g	0,50g	3,30g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Vöröshagyma							
Tökfőzelék	213,90kcal	3,80g	8,40g	29,40g	12,20g	0,20g	0,90g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Tömlős sajt	72,00kcal	3,20g	5,50g	2,40g	0,00g	0,80g	3,60g
Összetétel: Natúr tömlős sajt							
Trappista sajt	125,60kcal	10,40g	9,20g	0,20g	0,00g	0,60g	6,00g
Összetétel: Trappista sajt							
Túró	46,40kcal	5,60g	2,00g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró							
Uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes'	208,80kcal	3,50g	1,10g	45,40g	37,50g	0,10g	0,40g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'							
Zellerkrémleves	98,20kcal	2,40g	3,40g	14,40g	2,00g	0,20g	0,40g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldbabfőzelék	168,20kcal	5,70g	5,30g	22,80g	7,60g	0,00g	0,60g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves	87,80kcal	4,40g	0,50g	15,50g	4,00g	0,10g	0,10g
Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsófőzelék	294,80kcal	11,40g	6,10g	46,50g	21,80g	0,30g	1,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus Időszak: 2026.11.02.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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							
Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldséges rakott tészta	424,40kcal	8,80g	9,70g	74,30g	5,30g	0,40g	2,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségkörét, Penne Tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Trappista sajt							
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							
Zöldségleves	88,50kcal	2,30g	3,60g	11,00g	2,50g	0,10g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, 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							
Zöldségropogós	97,60kcal	2,80g	3,90g	11,60g	2,50g	0,30g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							