

|                                 | Reggeli                                                                                                                                                           | Tízórai                                                                                                                                                           | Ebéd A                                                                                                                                                              | Uzsonna                                                                                                                                                        | Vacsora                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.08.31.     | 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 csirkeraguleves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;                                                                                                      | Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;                                                                              | Sült csirkecombfilé zöldfűszeres; Burgonyapüré natur;                                                                                                             |
|                                 | Ovi: E=166kcal F=6g ZS=5g SZ=25g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=218kcal F=10g ZS=5g SZ=33g C=7g S=1g TZS=1g K.lsk.: E=282kcal F=13g ZS=6g SZ=45g C=10g S=2g TZS=1g       | Ovi: E=278kcal F=12g ZS=12g SZ=29g C=9g S=1g TZS=3g Isk: E=322kcal F=15g ZS=13g SZ=36g C=12g S=1g TZS=4g K.lsk.: E=489kcal F=21g ZS=23g SZ=49g C=14g S=2g TZS=6g  | Ovi: E=572kcal F=16g ZS=18g SZ=83g C=19g S=1g TZS=2g Isk: E=755kcal F=20g ZS=25g SZ=110g C=24g S=1g TZS=2g K.lsk.: E=903kcal F=24g ZS=30g SZ=131g C=28g S=1g TZS=3g | Ovi: E=167kcal F=6g ZS=7g SZ=19g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=234kcal F=9g ZS=11g SZ=25g C=0g S=2g TZS=3g K.lsk.: E=301kcal F=12g ZS=13g SZ=34g C=1g S=2g TZS=4g    | Ovi: E=343kcal F=22g ZS=9g SZ=40g C=0g S=0g TZS=0g Isk: E=441kcal F=28g ZS=12g SZ=51g C=0g S=0g TZS=1g K.lsk.: E=516kcal F=31g ZS=14g SZ=61g C=0g S=0g TZS=1g     |
| <b>KEDD</b><br>2026.09.01.      | Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;                                                                  | Rostos almálé; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;                                                                                | Sárgarépakrémleves (2)*; Rakott karfiol sajttal 'csirke' (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;                                                                  | Kefír (2)*; Csirkemájkrém 30g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;                                                                                   | Tejberizs (2)*; Alma;                                                                                                                                             |
|                                 | Ovi: E=251kcal F=12g ZS=11g SZ=26g C=5g S=1g TZS=5g Isk: E=305kcal F=15g ZS=13g SZ=30g C=7g S=1g TZS=7g K.lsk.: E=346kcal F=18g ZS=16g SZ=33g C=9g S=2g TZS=8g    | Ovi: 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.lsk.: E=369kcal F=9g ZS=11g SZ=45g C=0g S=2g TZS=6g         | Ovi: E=579kcal F=26g ZS=15g SZ=80g C=9g S=1g TZS=3g Isk: E=742kcal F=34g ZS=20g SZ=100g C=11g S=2g TZS=4g K.lsk.: E=902kcal F=43g ZS=25g SZ=120g C=13g S=2g TZS=5g  | Ovi: E=265kcal F=12g ZS=12g SZ=26g C=6g S=1g TZS=5g Isk: E=291kcal F=13g ZS=12g SZ=31g C=6g S=1g TZS=5g K.lsk.: E=417kcal F=18g ZS=19g SZ=42g C=6g S=2g TZS=7g | Ovi: E=330kcal F=10g ZS=3g SZ=65g C=17g S=0g TZS=2g Isk: E=430kcal F=14g ZS=5g SZ=82g C=24g S=0g TZS=3g K.lsk.: E=530kcal F=16g ZS=6g SZ=102g C=28g S=0g TZS=3g   |
| <b>SZERDA</b><br>2026.09.02.    | Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;                                                                                  | Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;                                                                                    | Zöldségkrémleves; Tarhonyás csirke; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborkasaláta;                                                                                      | Joghurt (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;                                                                                    | Natúr csirkemell; Párolt rizs; Káposzta saláta;                                                                                                                   |
|                                 | Ovi: E=293kcal F=13g ZS=13g SZ=32g C=10g S=1g TZS=3g Isk: E=329kcal F=15g ZS=14g SZ=37g C=12g S=1g TZS=4g K.lsk.: E=453kcal F=20g ZS=23g SZ=41g C=14g S=2g TZS=5g | Ovi: E=202kcal F=4g ZS=4g SZ=40g C=22g S=1g TZS=1g Isk: E=232kcal F=4g ZS=4g SZ=46g C=24g S=1g TZS=1g K.lsk.: E=285kcal F=6g ZS=4g SZ=57g C=26g S=1g TZS=1g       | Ovi: E=579kcal F=26g ZS=16g SZ=82g C=7g S=1g TZS=1g Isk: E=728kcal F=32g ZS=20g SZ=102g C=8g S=1g TZS=2g K.lsk.: E=913kcal F=38g ZS=24g SZ=133g C=10g S=2g TZS=2g   | Ovi: E=308kcal F=11g ZS=13g SZ=36g C=6g S=1g TZS=6g Isk: E=348kcal F=13g ZS=16g SZ=36g C=6g S=2g TZS=7g K.lsk.: E=368kcal F=14g ZS=18g SZ=36g C=6g S=2g TZS=8g | Ovi: E=498kcal F=25g ZS=14g SZ=66g C=8g S=0g TZS=1g Isk: E=666kcal F=32g ZS=18g SZ=91g C=15g S=1g TZS=2g K.lsk.: E=804kcal F=36g ZS=21g SZ=116g C=20g S=1g TZS=2g |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.09.03. | 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)*; Rizi-bizi; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;                                                                                  | Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;                                                                     | Gombás pulykatokány; Szarvacska tészta;                                                                                                                           |
|                                 | Ovi: E=314kcal F=16g ZS=14g SZ=30g C=9g S=1g TZS=5g Isk: E=361kcal F=18g ZS=15g SZ=37g C=12g S=2g TZS=5g K.lsk.: E=429kcal F=22g ZS=16g SZ=49g C=14g S=2g TZS=6g  | Ovi: 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.lsk.: E=477kcal F=28g ZS=20g SZ=46g C=14g S=2g TZS=11g | Ovi: E=542kcal F=19g ZS=11g SZ=90g C=20g S=2g TZS=1g Isk: E=734kcal F=25g ZS=15g SZ=123g C=25g S=2g TZS=2g K.lsk.: E=884kcal F=31g ZS=18g SZ=150g C=33g S=3g TZS=2g | Ovi: E=145kcal F=6g ZS=5g SZ=20g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=190kcal F=10g ZS=5g SZ=26g C=0g S=1g TZS=1g K.lsk.: E=245kcal F=13g ZS=6g SZ=36g C=0g S=2g TZS=1g     | Ovi: E=392kcal F=16g ZS=15g SZ=47g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=522kcal F=21g ZS=20g SZ=63g C=0g S=1g TZS=1g K.lsk.: E=617kcal F=24g ZS=22g SZ=78g C=0g S=1g TZS=1g    |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.09.04.    | Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;                                                                                      | Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;                                                                                      | Karalábé 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;                                                                       |
|                                 | Ovi: E=210kcal F=13g ZS=5g SZ=28g C=9g S=1g TZS=2g Isk: E=278kcal F=18g ZS=7g SZ=36g C=12g S=1g TZS=2g K.lsk.: E=354kcal F=22g ZS=8g SZ=48g C=14g S=1g TZS=3g     | Ovi: E=217kcal F=9g ZS=9g SZ=25g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=244kcal F=10g ZS=9g SZ=30g C=6g S=1g TZS=4g K.lsk.: E=290kcal F=12g ZS=10g SZ=39g C=6g S=1g TZS=4g       | Ovi: E=592kcal F=30g ZS=14g SZ=81g C=8g S=1g TZS=2g Isk: E=769kcal F=40g ZS=20g SZ=102g C=10g S=2g TZS=4g K.lsk.: E=927kcal F=46g ZS=22g SZ=128g C=12g S=2g TZS=4g  | Ovi: E=287kcal F=4g ZS=6g SZ=53g C=18g S=0g TZS=1g Isk: E=300kcal F=4g ZS=6g SZ=56g C=18g S=0g TZS=1g K.lsk.: E=362kcal F=4g ZS=6g SZ=71g C=31g S=0g TZS=1g    | Ovi: E=393kcal F=8g ZS=10g SZ=55g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=458kcal F=9g ZS=10g SZ=70g C=0g S=1g TZS=1g K.lsk.: E=603kcal F=13g ZS=19g SZ=80g C=0g S=2g TZS=3g      |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**

**Étlap: Sertéshúsmentes**



**SULI - HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu



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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 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)

Schmull

|                                 | Reggeli                                                                                                                                                           | Tízórai                                                                                                                                                         | Ebéd A                                                                                                                                                              | Uzsonna                                                                                                                                                     | Vacsora                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.09.07.     | 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; Tejberizs (2)*; Kakaó szórát (4)*; Alma;                                                                                                              | Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;                                                                                       | Lecsós pulykaszelet; Tört burgonya;                                                                                                                            |
|                                 | Övi: 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.lsk.: E=484kcal F=29g ZS=20g SZ=47g C=14g S=2g Tzs=11g | Övi: 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.lsk.: E=441kcal F=9g ZS=22g SZ=51g C=10g S=3g Tzs=3g    | Övi: E=542kcal F=23g ZS=11g SZ=85g C=29g S=0g Tzs=2g Isk: E=728kcal F=30g ZS=18g SZ=113g C=41g S=1g Tzs=4g K.lsk.: E=876kcal F=36g ZS=18g SZ=138g C=46g S=1g Tzs=4g | Övi: 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.lsk.: E=313kcal F=6g ZS=4g SZ=62g C=27g S=1g Tzs=1g | Övi: E=402kcal F=18g ZS=17g SZ=39g C=0g S=1g Tzs=1g Isk: E=542kcal F=26g ZS=24g SZ=49g C=1g S=1g Tzs=2g K.lsk.: E=630kcal F=29g ZS=28g SZ=59g C=1g S=1g Tzs=2g |
| <b>KEDD</b><br>2026.09.08.      | Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;                                                                                        | Rostos almalé; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;                                                                             | Karfiol leves; Sült pulyka; Meggymártás; Főtt burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                                                                                | Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;                                                                                                      | Sült csirkecomb; Burgonyapüré tejjel (2)*; Alma;                                                                                                               |
|                                 | Övi: E=316kcal F=16g ZS=14g SZ=31g C=9g S=1g Tzs=5g Isk: E=364kcal F=18g ZS=16g SZ=38g C=12g S=2g Tzs=5g K.lsk.: E=433kcal F=22g ZS=16g SZ=50g C=14g S=2g Tzs=6g  | Övi: E=249kcal F=6g ZS=7g SZ=27g C=0g S=1g Tzs=2g Isk: E=312kcal F=8g ZS=11g SZ=32g C=0g S=2g Tzs=3g K.lsk.: E=377kcal F=11g ZS=13g SZ=42g C=1g S=2g Tzs=4g     | Övi: E=598kcal F=27g ZS=18g SZ=77g C=26g S=1g Tzs=1g Isk: E=771kcal F=34g ZS=23g SZ=101g C=34g S=2g Tzs=2g K.lsk.: E=928kcal F=40g ZS=29g SZ=122g C=38g S=2g Tzs=2g | Övi: 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.lsk.: E=234kcal F=4g ZS=4g SZ=46g C=17g S=1g Tzs=1g | Övi: E=369kcal F=22g ZS=8g SZ=43g C=1g S=0g Tzs=0g Isk: E=463kcal F=27g ZS=10g SZ=54g C=2g S=0g Tzs=1g K.lsk.: E=540kcal F=32g ZS=13g SZ=61g C=4g S=0g Tzs=1g  |
| <b>SZERDA</b><br>2026.09.09.    | Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;                                                                                           | Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*; Narancs;                                                                                                           | Tarhonyaleves; Vadas pulykaapró (5, 11)*; Szarvacska tészta;                                                                                                        | Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;                                                                                     | Zöldborsós csirkeragu; Tört burgonya;                                                                                                                          |
|                                 | Övi: 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.lsk.: E=380kcal F=15g ZS=9g SZ=62g C=31g S=1g Tzs=4g    | Övi: 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.lsk.: E=384kcal F=14g ZS=10g SZ=57g C=18g S=1g Tzs=4g | Övi: E=560kcal F=22g ZS=22g SZ=66g C=1g S=0g Tzs=1g Isk: E=734kcal F=28g ZS=29g SZ=87g C=2g S=1g Tzs=2g K.lsk.: E=880kcal F=31g ZS=34g SZ=107g C=2g S=1g Tzs=2g     | Övi: 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.lsk.: E=286kcal F=12g ZS=9g SZ=38g C=6g S=1g Tzs=4g  | Övi: E=368kcal F=19g ZS=12g SZ=41g C=1g S=0g Tzs=1g Isk: E=482kcal F=25g ZS=17g SZ=52g C=2g S=1g Tzs=1g K.lsk.: E=580kcal F=31g ZS=19g SZ=64g C=2g S=1g Tzs=1g |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.09.10. | 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)*;                                                                                                  | Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' (2)*; Paprikás burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                                                                              | Narancs rostoslé; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;                                                             | Sült csirkemell; Kukoricás rizs;                                                                                                                               |
|                                 | Övi: 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.lsk.: E=425kcal F=19g ZS=16g SZ=52g C=14g S=2g Tzs=8g  | Övi: 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.lsk.: E=346kcal F=21g ZS=8g SZ=47g C=14g S=1g Tzs=3g   | Övi: E=594kcal F=27g ZS=15g SZ=83g C=29g S=1g Tzs=2g Isk: E=776kcal F=35g ZS=19g SZ=112g C=39g S=1g Tzs=2g K.lsk.: E=939kcal F=40g ZS=22g SZ=136g C=44g S=1g Tzs=2g | Övi: E=227kcal F=6g ZS=4g SZ=28g C=0g S=1g Tzs=1g Isk: E=268kcal F=9g ZS=5g SZ=33g C=0g S=1g Tzs=1g K.lsk.: E=321kcal F=12g ZS=6g SZ=43g C=0g S=2g Tzs=1g   | Övi: E=328kcal F=24g ZS=9g SZ=38g C=1g S=0g Tzs=1g Isk: E=452kcal F=31g ZS=12g SZ=54g C=1g S=1g Tzs=1g K.lsk.: E=520kcal F=34g ZS=14g SZ=63g C=1g S=1g Tzs=1g  |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.09.11.    | Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;                                                                                  | Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;                                                                                                          | Burgonyaleves; Főtt tojás (3)*; Parajfőzelék (2)*; Főtt burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;                                                               | Mini dzsem (13)*; Molnárika (1)*; Alma;                                                                                                                     | Kefír (2)*; Csirkemájkrém 50g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka; Banán;                                                                                 |
|                                 | Övi: E=139kcal F=6g ZS=2g SZ=24g C=5g S=1g Tzs=0g Isk: E=198kcal F=9g ZS=4g SZ=32g C=7g S=1g Tzs=0g K.lsk.: E=266kcal F=12g ZS=5g SZ=43g C=10g S=1g Tzs=0g        | Övi: E=262kcal F=10g ZS=7g SZ=39g C=9g S=1g Tzs=3g Isk: E=284kcal F=12g ZS=8g SZ=41g C=12g S=1g Tzs=3g K.lsk.: E=306kcal F=14g ZS=8g SZ=43g C=14g S=1g Tzs=4g   | Övi: 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.lsk.: E=978kcal F=36g ZS=26g SZ=136g C=12g S=2g Tzs=6g  | Övi: E=256kcal F=4g ZS=2g SZ=53g C=18g S=0g Tzs=0g Isk: E=268kcal F=4g ZS=2g SZ=56g C=18g S=0g Tzs=0g K.lsk.: E=330kcal F=4g ZS=2g SZ=71g C=31g S=0g Tzs=0g | Övi: E=431kcal F=16g ZS=17g SZ=53g C=6g S=1g Tzs=6g Isk: E=498kcal F=17g ZS=17g SZ=68g C=6g S=2g Tzs=6g K.lsk.: E=544kcal F=19g ZS=17g SZ=77g C=6g S=2g Tzs=6g |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**

**Étlap: Sertéshúsmentes**



**SULI - HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; 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 az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Schmiedl



|                                 | Reggeli                                                                                                                                                                | Tízórai                                                                                                                                                               | Ebéd A                                                                                                                                                                  | Uzsonna                                                                                                                                                              | Vacsora                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.09.14.     | Tea citromos; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g 'dupla'; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;                                                                    | 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;                                                                              | Pulykaragu; Szarvacska tészta; Alma;                                                                                                                                  |
|                                 | Ovi: E=191kcal F=6g ZS=8g SZ=24g C=5g S=1g TZS=2g<br>Isk: E=240kcal F=9g ZS=9g SZ=31g C=7g S=1g TZS=2g<br>K.Isk.: E=302kcal F=12g ZS=9g SZ=43g C=10g S=2g TZS=2g       | Ovi: E=213kcal F=10g ZS=7g SZ=28g C=9g S=1g TZS=3g<br>Isk: E=260kcal F=13g ZS=8g SZ=35g C=12g S=1g TZS=3g<br>K.Isk.: E=329kcal F=16g ZS=9g SZ=46g C=14g S=1g TZS=4g   | Ovi: E=586kcal F=17g ZS=16g SZ=92g C=0g S=1g TZS=6g<br>Isk: E=756kcal F=21g ZS=20g SZ=120g C=1g S=2g TZS=8g<br>K.Isk.: E=914kcal F=26g ZS=24g SZ=147g C=1g S=2g TZS=9g  | Ovi: E=261kcal F=10g ZS=13g SZ=26g C=6g S=1g TZS=6g<br>Isk: E=286kcal F=11g ZS=13g SZ=31g C=6g S=2g TZS=6g<br>K.Isk.: E=378kcal F=15g ZS=16g SZ=43g C=6g S=2g TZS=9g | Ovi: E=454kcal F=20g ZS=15g SZ=57g C=0g S=0g TZS=1g<br>Isk: E=588kcal F=26g ZS=19g SZ=77g C=1g S=0g TZS=1g<br>K.Isk.: E=691kcal F=28g ZS=21g SZ=93g C=1g S=1g TZS=1g  |
| <b>KEDD</b><br>2026.09.15.      | 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; Sajtszórát (2)*; Rakott burgonya csirkehússal (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                                                                          | Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;                                                                                         | Csirkepörkölt; Kelkáposztafőzelék; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;                                                                                                   |
|                                 | Ovi: E=242kcal F=12g ZS=11g SZ=24g C=5g S=1g TZS=5g<br>Isk: E=308kcal F=15g ZS=13g SZ=31g C=7g S=1g TZS=7g<br>K.Isk.: E=394kcal F=20g ZS=16g SZ=43g C=10g S=2g TZS=8g  | Ovi: E=341kcal F=10g ZS=8g SZ=55g C=27g S=1g TZS=3g<br>Isk: E=363kcal F=12g ZS=9g SZ=57g C=29g S=1g TZS=3g<br>K.Isk.: E=448kcal F=13g ZS=10g SZ=74g C=45g S=1g TZS=4g | Ovi: E=513kcal F=28g ZS=16g SZ=61g C=2g S=1g TZS=4g<br>Isk: E=711kcal F=38g ZS=22g SZ=83g C=3g S=1g TZS=6g<br>K.Isk.: E=883kcal F=47g ZS=28g SZ=104g C=4g S=2g TZS=7g   | Ovi: E=165kcal F=6g ZS=7g SZ=19g C=0g S=1g TZS=2g<br>Isk: E=230kcal F=9g ZS=11g SZ=24g C=0g S=2g TZS=3g<br>K.Isk.: E=296kcal F=12g ZS=13g SZ=34g C=1g S=2g TZS=4g    | Ovi: E=389kcal F=24g ZS=14g SZ=40g C=1g S=1g TZS=1g<br>Isk: E=485kcal F=29g ZS=18g SZ=50g C=1g S=1g TZS=2g<br>K.Isk.: E=590kcal F=34g ZS=21g SZ=64g C=2g S=1g TZS=2g  |
| <b>SZERDA</b><br>2026.09.16.    | Tej (2)*; Tömlős sajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;                                                                                              | Narancs rostoslé; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;                                                                                         | Rizsleves; Sült pulyka; Burgonyafőzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                                                                                              | Sült csirkecomb; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;                                                                                   | Brassói aprópecsenye; Zöldbabfőzelék; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Körte;                                                                                         |
|                                 | Ovi: E=184kcal F=10g ZS=4g SZ=28g C=9g S=1g TZS=2g<br>Isk: E=232kcal F=13g ZS=4g SZ=36g C=12g S=1g TZS=2g<br>K.Isk.: E=301kcal F=16g ZS=5g SZ=47g C=14g S=1g TZS=3g    | Ovi: E=338kcal F=7g ZS=10g SZ=41g C=0g S=1g TZS=1g<br>Isk: E=342kcal F=8g ZS=10g SZ=42g C=0g S=1g TZS=1g<br>K.Isk.: E=445kcal F=10g ZS=19g SZ=44g C=0g S=2g TZS=3g    | Ovi: E=536kcal F=27g ZS=16g SZ=66g C=2g S=1g TZS=1g<br>Isk: E=726kcal F=34g ZS=24g SZ=87g C=3g S=1g TZS=2g<br>K.Isk.: E=865kcal F=40g ZS=29g SZ=106g C=3g S=2g TZS=2g   | Ovi: E=183kcal F=10g ZS=7g SZ=19g C=0g S=1g TZS=1g<br>Isk: E=238kcal F=13g ZS=10g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g<br>K.Isk.: E=306kcal F=17g ZS=11g SZ=32g C=0g S=1g TZS=2g  | Ovi: E=404kcal F=25g ZS=11g SZ=50g C=6g S=1g TZS=1g<br>Isk: E=524kcal F=32g ZS=14g SZ=65g C=8g S=1g TZS=1g<br>K.Isk.: E=616kcal F=36g ZS=16g SZ=78g C=10g S=1g TZS=1g |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.09.17. | Tej (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;                                                                                         | Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;                                                                                                    | Lebbencs leves; Kapros káposzta; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Banán;                                                                                                    | Joghurt Gyümölcs Krém (1, 2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;                                                                                   | Zöldséges rizses 'pulyka'; Almakompót;                                                                                                                                |
|                                 | Ovi: E=249kcal F=12g ZS=10g SZ=28g C=9g S=1g TZS=4g<br>Isk: E=334kcal F=16g ZS=15g SZ=35g C=12g S=2g TZS=6g<br>K.Isk.: E=421kcal F=20g ZS=17g SZ=46g C=15g S=2g TZS=7g | Ovi: E=228kcal F=12g ZS=7g SZ=30g C=9g S=1g TZS=4g<br>Isk: E=274kcal F=14g ZS=8g SZ=37g C=12g S=2g TZS=5g<br>K.Isk.: E=389kcal F=19g ZS=12g SZ=51g C=14g S=2g TZS=8g  | Ovi: E=580kcal F=28g ZS=12g SZ=87g C=1g S=1g TZS=1g<br>Isk: E=768kcal F=35g ZS=17g SZ=115g C=1g S=1g TZS=1g<br>K.Isk.: E=884kcal F=40g ZS=20g SZ=133g C=1g S=2g TZS=1g  | Ovi: E=248kcal F=8g ZS=8g SZ=36g C=16g S=1g TZS=4g<br>Isk: E=268kcal F=8g ZS=8g SZ=40g C=16g S=1g TZS=4g<br>K.Isk.: E=313kcal F=10g ZS=8g SZ=49g C=17g S=1g TZS=4g   | Ovi: E=305kcal F=8g ZS=8g SZ=49g C=22g S=0g TZS=1g<br>Isk: E=459kcal F=12g ZS=11g SZ=76g C=31g S=1g TZS=1g<br>K.Isk.: E=569kcal F=16g ZS=14g SZ=92g C=38g S=1g TZS=1g |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.09.18.    | Tea citromos; Csirkemájkrém 50g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;                                                                                         | Tea csipkebogyó; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;                                                                             | Zöldborsó leves; Mézes mustáros csirkefilé (11)*; Párolt rizs; Alma;                                                                                                    | Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;                                                                                                          | Joghurt (2)*; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljeskiőrlésű kenyér T,U 'dupla' (1)*; Uborka;                                                                         |
|                                 | Ovi: E=248kcal F=10g ZS=12g SZ=26g C=5g S=1g TZS=3g<br>Isk: E=283kcal F=11g ZS=12g SZ=34g C=7g S=1g TZS=3g<br>K.Isk.: E=338kcal F=12g ZS=12g SZ=45g C=10g S=2g TZS=3g  | Ovi: E=236kcal F=11g ZS=11g SZ=23g C=5g S=1g TZS=5g<br>Isk: E=298kcal F=13g ZS=13g SZ=30g C=7g S=1g TZS=7g<br>K.Isk.: E=382kcal F=19g ZS=16g SZ=41g C=10g S=2g TZS=8g | Ovi: E=584kcal F=24g ZS=20g SZ=75g C=8g S=0g TZS=2g<br>Isk: E=771kcal F=31g ZS=27g SZ=98g C=10g S=0g TZS=2g<br>K.Isk.: E=893kcal F=36g ZS=30g SZ=118g C=12g S=1g TZS=2g | Ovi: E=243kcal F=7g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g<br>Isk: E=243kcal F=7g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g<br>K.Isk.: E=343kcal F=10g ZS=19g SZ=33g C=0g S=2g TZS=3g   | Ovi: E=523kcal F=15g ZS=28g SZ=53g C=6g S=3g TZS=6g<br>Isk: E=570kcal F=17g ZS=28g SZ=62g C=7g S=4g TZS=6g<br>K.Isk.: E=661kcal F=21g ZS=28g SZ=80g C=7g S=4g TZS=7g  |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**

**Étlap: Sertéshúsmentes**



**SULI - HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu



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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 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)

Szerviz

## Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.10.04.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                         | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Adalékmentes kenyér<br>Összetétel: Adalékmentes kenyér                                                                                                                                                        | 175,70kcal | 5,20g   | 0,60g  | 36,40g     | 0,10g  | 1,00g | 0,30g         |
| Adalékmentes kifli<br>Összetétel: Adalékmentes kifli 50g                                                                                                                                                      | 365,00kcal | 8,00g   | 0,80g  | 54,60g     | 0,20g  | 1,30g | 0,40g         |
| Adalékmentes zsemle<br>Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g                                                                                                                                                    | 286,00kcal | 8,70g   | 0,80g  | 59,00g     | 0,30g  | 1,40g | 0,40g         |
| Alma<br>Összetétel: Alma                                                                                                                                                                                      | 46,50kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 10,50g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Almakompót<br>Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg                                                                                                                                | 148,60kcal | 0,60g   | 0,20g  | 34,60g     | 34,50g | 0,00g | 0,00g         |
| Almaleves<br>Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5'                                                                                            | 196,50kcal | 2,90g   | 1,10g  | 42,40g     | 36,00g | 0,20g | 0,50g         |
| Almás sajtos csirkecomb<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt                                 | 378,40kcal | 29,70g  | 18,20g | 22,40g     | 6,60g  | 0,70g | 3,60g         |
| Bácskai rizseshús<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                     | 566,70kcal | 25,10g  | 18,30g | 73,30g     | 0,40g  | 0,60g | 1,00g         |
| Banán<br>Összetétel: Banán                                                                                                                                                                                    | 157,50kcal | 2,00g   | 0,00g  | 36,30g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Baromfi párizsi<br>Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd                                                                                                                                           | 100,50kcal | 5,00g   | 8,50g  | 1,00g      | 0,30g  | 1,00g | 3,00g         |
| Bazsalikom csirkeragu<br>Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                       | 194,70kcal | 23,10g  | 10,30g | 1,40g      | 0,30g  | 0,20g | 0,50g         |
| Bebo margarin 10g<br>Összetétel: Bebo mini margarin                                                                                                                                                           | 63,00kcal  | 0,00g   | 7,00g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 1,40g         |
| Bebo margarin 10g 'dupla'<br>Összetétel: Bebo mini margarin                                                                                                                                                   | 126,00kcal | 0,00g   | 14,00g | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 2,80g         |
| Brassói aprópecsenye<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                      | 184,50kcal | 23,20g  | 9,00g  | 1,90g      | 0,50g  | 0,20g | 0,40g         |
| Brokkolis zöldségpástétom 105g<br>Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g                                                                                                                                  | 246,80kcal | 2,80g   | 21,40g | 10,20g     | 0,00g  | 2,10g | 2,40g         |
| Bugaci csirke combfilé<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                      | 200,80kcal | 23,50g  | 9,00g  | 5,20g      | 0,40g  | 0,20g | 0,40g         |
| Burgonyafőzelék<br>Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                 | 342,50kcal | 7,80g   | 6,30g  | 58,50g     | 0,20g  | 0,30g | 0,40g         |
| Burgonyaleves<br>Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 178,20kcal | 4,00g   | 4,30g  | 28,80g     | 1,30g  | 0,10g | 0,40g         |

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Sertéshúsmentes**

**Időszak: 2026.09.01.-től 2026.10.04.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Burgonyapüré natur<br>Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                          | 306,00kcal | 7,90g   | 1,30g  | 60,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Burgonyapüré tejjel<br>Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                       | 270,20kcal | 8,70g   | 2,00g  | 49,70g     | 3,70g  | 0,40g | 0,70g         |
| Csemege uborka<br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                 | 14,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,90g  | 1,50g | 0,00g         |
| Csirke pizza szelet Hyza<br>Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza                                                                                                                                                                             | 45,00kcal  | 6,00g   | 1,40g  | 2,20g      | 0,00g  | 0,80g | 0,40g         |
| Csirke vagdalt<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                 | 245,20kcal | 19,90g  | 14,00g | 8,30g      | 0,20g  | 0,40g | 1,00g         |
| Csirkemájkrém 30g<br>Összetétel: Csirke májaskrém 30g                                                                                                                                                                                        | 158,40kcal | 6,80g   | 13,10g | 2,90g      | 0,00g  | 0,80g | 3,30g         |
| Csirkemájkrém 50g<br>Összetétel: Csirke májaskrém 50g                                                                                                                                                                                        | 132,00kcal | 5,60g   | 11,00g | 2,50g      | 0,00g  | 0,60g | 2,80g         |
| Csirkeporékolt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                        | 262,70kcal | 23,50g  | 16,90g | 2,90g      | 0,80g  | 0,30g | 1,20g         |
| Darásmetélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta                                                                                                              | 724,70kcal | 8,10g   | 12,40g | 143,10g    | 38,00g | 0,80g | 1,00g         |
| Forgatott burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                               | 348,30kcal | 7,50g   | 8,30g  | 55,20g     | 0,00g  | 0,60g | 0,80g         |
| Főtt burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                         | 141,00kcal | 3,80g   | 0,40g  | 27,60g     | 0,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Főtt tojás<br>Összetétel: Tojás                                                                                                                                                                                                              | 195,60kcal | 13,20g  | 11,80g | 0,80g      | 0,50g  | 0,40g | 3,60g         |
| Gombakrémleves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliiszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                            | 108,40kcal | 4,00g   | 3,40g  | 15,40g     | 0,50g  | 0,30g | 0,30g         |
| Gombás pulykatokány<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                    | 213,30kcal | 19,90g  | 13,80g | 1,20g      | 0,40g  | 0,40g | 0,60g         |
| Gulyásleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. piramin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 304,70kcal | 17,90g  | 14,40g | 23,50g     | 1,40g  | 0,30g | 0,80g         |
| Harcspástétom zöldfűszeres 130g<br>Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom                                                                                                                                                                      | 434,20kcal | 11,30g  | 39,50g | 7,70g      | 0,30g  | 1,70g | 5,30g         |
| Házi körözött<br>Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                  | 56,70kcal  | 5,90g   | 2,70g  | 1,80g      | 0,10g  | 0,10g | 0,00g         |
| Jégcsapretek<br>Összetétel: Jégcsap retek                                                                                                                                                                                                    | 8,40kcal   | 0,70g   | 0,10g  | 0,70g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.10.04.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Joghurt<br>Összetétel: Natúr joghurt                                                                                                                                                                                         | 93,00kcal  | 5,10g   | 5,40g  | 6,00g      | 6,00g  | 0,20g | 3,60g         |
| Joghurt Gyümölcs Krém<br>Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g                                                                                                                                                             | 125,00kcal | 4,10g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,20g | 0,20g | 2,80g         |
| Kakaó szórat<br>Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor                                                                                                                                                                           | 78,80kcal  | 1,00g   | 1,00g  | 15,60g     | 15,00g | 0,00g | 0,60g         |
| Káposzta saláta<br>Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                              | 128,30kcal | 2,40g   | 0,30g  | 28,70g     | 20,00g | 0,10g | 0,00g         |
| Kapros káposzta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 409,70kcal | 28,80g  | 14,50g | 39,20g     | 0,30g  | 0,60g | 0,40g         |
| Karalábé leves<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                          | 85,70kcal  | 2,10g   | 2,30g  | 13,70g     | 4,70g  | 0,40g | 0,20g         |
| Karfiol leves<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                            | 87,30kcal  | 3,10g   | 2,50g  | 12,60g     | 2,80g  | 0,40g | 0,30g         |
| Kefir<br>Összetétel: Kefir                                                                                                                                                                                                   | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,20g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,20g | 3,40g         |
| Kelkáposztafőzelék<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                      | 145,70kcal | 4,40g   | 0,60g  | 29,70g     | 0,30g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kertész leves<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                        | 112,20kcal | 2,70g   | 5,00g  | 13,60g     | 3,30g  | 0,20g | 0,50g         |
| Kockasajt<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                     | 93,00kcal  | 3,20g   | 7,00g  | 4,30g      | 0,00g  | 1,20g | 4,50g         |
| Kockasajt 'dupla'<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                             | 186,00kcal | 6,40g   | 14,00g | 8,50g      | 0,00g  | 2,50g | 9,00g         |
| Köles párolt zöldséggel<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pirítasin paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                | 444,20kcal | 11,90g  | 15,60g | 62,50g     | 0,40g  | 0,40g | 0,90g         |
| Köményes pulykasült<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                      | 235,50kcal | 23,40g  | 14,70g | 1,00g      | 0,20g  | 0,40g | 0,50g         |
| Körte<br>Összetétel: Körte                                                                                                                                                                                                   | 78,00kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 18,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Körtekrémleves<br>Összetétel: Citrom, Fagy. körte, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                | 178,50kcal | 1,20g   | 0,50g  | 42,80g     | 35,60g | 0,10g | 0,00g         |
| Kukoricás rizs<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                            | 355,40kcal | 7,10g   | 8,00g  | 62,80g     | 1,20g  | 0,40g | 0,90g         |
| Lebbencs leves<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fodros nagykocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                               | 160,40kcal | 2,80g   | 4,40g  | 26,30g     | 0,30g  | 0,30g | 0,40g         |



## Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.10.04.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                              | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Lecsós pulykaszelet<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Paradicsom, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika                                                                             | 272,30kcal | 21,80g  | 18,60g | 3,20g      | 0,60g  | 0,40g | 1,00g         |
| Meggyleves<br>Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                     | 197,20kcal | 2,20g   | 0,80g  | 44,70g     | 35,00g | 0,10g | 0,30g         |
| Meggy mártás<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                           | 291,80kcal | 3,10g   | 8,70g  | 49,30g     | 35,00g | 0,20g | 0,90g         |
| Mézes mustáros csirkefilé<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma                                                                                               | 298,70kcal | 23,60g  | 18,10g | 9,80g      | 6,90g  | 0,30g | 1,30g         |
| Mini dzsem<br>Összetétel: Sárgabarack dzsem                                                                                                                                                                                                        | 125,00kcal | 0,00g   | 0,00g  | 30,00g     | 26,50g | 0,00g | 0,00g         |
| Mini méz<br>Összetétel: Miniméz 20g                                                                                                                                                                                                                | 120,00kcal | 0,00g   | 0,00g  | 33,00g     | 32,80g | 0,00g | 0,00g         |
| Mini vaj<br>Összetétel: Mini vaj                                                                                                                                                                                                                   | 130,60kcal | 2,00g   | 14,00g | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Molnárka<br>Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g                                                                                                                                                                                                  | 318,00kcal | 7,70g   | 4,10g  | 60,90g     | 8,90g  | 0,70g | 0,70g         |
| Narancs<br>Összetétel: Narancs                                                                                                                                                                                                                     | 61,50kcal  | 0,90g   | 0,00g  | 12,80g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Narancs rostoslé<br>Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé                                                                                                                                                                                 | 88,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Natúr csirkemell<br>Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                        | 230,10kcal | 27,80g  | 9,50g  | 7,70g      | 0,30g  | 0,40g | 0,90g         |
| Natúr hal<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'                                                                                                                                                          | 148,50kcal | 13,80g  | 7,10g  | 7,10g      | 0,00g  | 1,90g | 0,70g         |
| Palócz leves<br>Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 266,90kcal | 18,60g  | 11,60g | 19,80g     | 2,40g  | 0,50g | 0,60g         |
| Paprikás burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                        | 542,30kcal | 30,20g  | 20,40g | 53,10g     | 1,00g  | 0,30g | 1,50g         |
| Paprikás sült hal<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'                                                                                                              | 155,20kcal | 14,10g  | 7,20g  | 8,20g      | 0,00g  | 1,40g | 0,70g         |
| Paradicsom leves<br>Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                      | 214,00kcal | 2,80g   | 6,90g  | 35,00g     | 21,90g | 0,30g | 0,70g         |
| Paradicsom mártás<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                  | 206,30kcal | 4,30g   | 4,30g  | 37,40g     | 24,90g | 0,20g | 0,50g         |
| Paradicsomos harcsapástétom<br>Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom                                                                                                                                                                             | 201,60kcal | 5,30g   | 18,30g | 3,80g      | 0,10g  | 0,80g | 2,50g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.10.04.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Parajfőzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                              | 228,10kcal | 8,50g   | 8,90g  | 28,70g     | 10,00g | 0,60g | 1,80g         |
| Párolt rizs<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                  | 445,50kcal | 6,30g   | 10,80g | 79,80g     | 0,20g  | 0,20g | 1,10g         |
| Pásztorleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma                                                                                             | 164,70kcal | 2,80g   | 6,10g  | 23,30g     | 1,30g  | 0,30g | 0,60g         |
| Petrezselymes burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                     | 390,40kcal | 7,50g   | 12,90g | 55,20g     | 0,00g  | 0,30g | 1,30g         |
| Pozsonyi kocka<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta                                                                                                                                                                    | 640,50kcal | 7,10g   | 18,50g | 109,00g    | 25,80g | 0,60g | 2,00g         |
| Pulyka húsgombóc<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                      | 262,10kcal | 20,40g  | 12,10g | 16,70g     | 0,20g  | 0,40g | 0,40g         |
| Pulykaragu<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                            | 240,50kcal | 23,90g  | 13,00g | 5,70g      | 0,70g  | 0,30g | 0,30g         |
| Rakott burgonya csirkehússal<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                                          | 550,80kcal | 32,90g  | 17,20g | 59,10g     | 0,30g  | 0,50g | 3,00g         |
| Rakott karfiol sajttal 'csirke'<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kóménymag, Liga margarin 70%, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma | 527,30kcal | 34,10g  | 19,90g | 48,60g     | 6,00g  | 0,80g | 4,00g         |
| Rizi-bizi<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                   | 378,10kcal | 9,00g   | 8,20g  | 65,60g     | 4,20g  | 0,50g | 0,90g         |
| Rizsleves<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                             | 114,10kcal | 2,30g   | 5,00g  | 14,80g     | 2,30g  | 0,10g | 0,50g         |
| Rostonhal zöldfűszeres<br>Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'                                                                                                                                           | 196,30kcal | 14,00g  | 12,80g | 6,00g      | 0,00g  | 1,60g | 1,30g         |
| Rostos almálé<br>Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé                                                                                                                                                                                                                                 | 88,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Sajtszórat<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                                                     | 62,80kcal  | 5,20g   | 4,60g  | 0,10g      | 0,00g  | 0,30g | 3,00g         |
| SárgarépakréMLEVES<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fahéj, Főzőtejszín, Kiskocka tészta, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott'                                                                                                                                         | 139,00kcal | 2,30g   | 4,20g  | 21,90g     | 7,00g  | 0,40g | 1,00g         |
| Spagetti<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta                                                                                                                                                                                                                  | 422,00kcal | 4,40g   | 6,80g  | 84,70g     | 0,00g  | 0,30g | 0,50g         |
| Spenótos sajtos tészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Rizsliszt, Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Trappista sajt                                                                                                                               | 571,10kcal | 15,00g  | 19,70g | 82,40g     | 0,00g  | 0,70g | 8,00g         |
| Sült csirkecomb<br>Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                  | 223,60kcal | 22,40g  | 11,00g | 0,70g      | 0,00g  | 0,00g | 0,40g         |



# Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.10.04.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                               | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sült csirkecomb<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'                                                                                                                            | 41,40kcal  | 0,00g   | 4,60g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,30g | 0,50g         |
| Sült csirkemell<br>Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                  | 164,60kcal | 27,20g  | 5,70g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,40g | 0,50g         |
| Sült pulyka<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'                                                                                                            | 145,30kcal | 10,60g  | 11,00g | 0,20g      | 0,00g  | 0,30g | 0,70g         |
| Sült pulyka<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örlött fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                    | 251,30kcal | 23,40g  | 16,60g | 0,90g      | 0,20g  | 0,30g | 0,70g         |
| Szarvacska tészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta                                                                                                                              | 404,00kcal | 4,00g   | 8,40g  | 77,00g     | 0,00g  | 0,40g | 0,70g         |
| Szilvaleves<br>Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                 | 147,60kcal | 1,10g   | 0,20g  | 34,50g     | 28,70g | 0,00g | 0,00g         |
| Tarhonyaleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma                  | 164,70kcal | 2,80g   | 6,10g  | 23,30g     | 1,30g  | 0,30g | 0,60g         |
| Tarhonyás csirke<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma                                          | 559,80kcal | 27,90g  | 15,90g | 73,50g     | 0,70g  | 0,60g | 0,90g         |
| Tauris zöldséges felvágott<br>Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott                                                                                                                                       | 86,00kcal  | 4,80g   | 6,90g  | 1,10g      | 0,10g  | 1,10g | 2,60g         |
| Tavaszi leves<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 159,90kcal | 3,50g   | 9,60g  | 14,00g     | 3,40g  | 0,30g | 1,00g         |
| Tea citromos<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                      | 37,10kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,10g      | 9,10g  | 0,00g | 0,00g         |
| Tea csipkebogyó<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres                                                                                                                                            | 36,80kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,10g      | 9,10g  | 0,00g | 0,00g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                       | 132,00kcal | 9,30g   | 4,50g  | 13,80g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Tejberizs<br>Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                     | 483,90kcal | 15,80g  | 5,80g  | 91,60g     | 28,10g | 0,50g | 3,20g         |
| Tejfölös túró<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                       | 63,20kcal  | 4,90g   | 3,90g  | 1,70g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                        | 112,00kcal | 4,40g   | 0,50g  | 22,60g     | 0,30g  | 0,70g | 0,20g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                        | 156,80kcal | 6,10g   | 0,70g  | 31,60g     | 0,40g  | 1,00g | 0,30g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér T,U<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                    | 156,80kcal | 6,10g   | 0,70g  | 31,60g     | 0,40g  | 1,00g | 0,30g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.10.04.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Teljeskiőrlésű kenyér T,U 'dupla'<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                      | 313,60kcal | 12,20g  | 1,40g  | 63,10g     | 0,80g  | 2,00g | 0,60g         |
| Tökfőzelék<br>Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                 | 244,70kcal | 4,50g   | 9,80g  | 33,10g     | 14,00g | 0,30g | 1,00g         |
| Tömlős sajt<br>Összetétel: Natúr tömlős sajt                                                                                                                                                                                 | 180,00kcal | 8,00g   | 13,80g | 6,00g      | 0,00g  | 2,00g | 9,00g         |
| Tört burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                    | 358,50kcal | 7,60g   | 9,20g  | 55,60g     | 0,20g  | 0,60g | 0,90g         |
| Trappista sajt<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                 | 157,00kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,20g      | 0,00g  | 0,80g | 7,50g         |
| Túró<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró                                                                                                                                                                                      | 58,00kcal  | 7,00g   | 2,50g  | 1,50g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Uborka<br>Összetétel: Kigyó uborka                                                                                                                                                                                           | 7,20kcal   | 0,60g   | 0,10g  | 1,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Uborkasaláta<br>Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                              | 39,50kcal  | 1,20g   | 0,10g  | 8,00g      | 6,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Vadas pulykaapró<br>Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                 | 311,10kcal | 24,50g  | 19,90g | 7,10g      | 0,80g  | 0,30g | 1,00g         |
| Vadas pulykaszelet<br>Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 335,90kcal | 25,10g  | 22,30g | 7,10g      | 0,80g  | 0,40g | 1,00g         |
| Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes'<br>Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'                                                    | 228,20kcal | 4,20g   | 1,40g  | 48,70g     | 40,00g | 0,10g | 0,50g         |
| Zellerkrémleves<br>Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                             | 128,80kcal | 2,90g   | 5,40g  | 17,10g     | 2,50g  | 0,30g | 0,60g         |
| Zöldbab leves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                        | 157,00kcal | 4,10g   | 6,20g  | 19,90g     | 3,00g  | 0,30g | 0,70g         |
| Zöldbabfőzelék<br>Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                   | 196,20kcal | 6,40g   | 6,30g  | 26,60g     | 8,70g  | 0,00g | 0,70g         |
| Zöldborsó leves<br>Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                             | 102,00kcal | 5,20g   | 0,60g  | 18,00g     | 4,70g  | 0,10g | 0,10g         |
| Zöldborsófőzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                 | 371,40kcal | 13,70g  | 7,40g  | 60,10g     | 29,80g | 0,40g | 1,30g         |
| Zöldborsófőzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'                                                                                             | 310,90kcal | 11,20g  | 6,40g  | 49,90g     | 27,00g | 0,30g | 0,70g         |
| Zöldborsós csirkeragu<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                   | 221,40kcal | 23,50g  | 10,00g | 8,00g      | 2,30g  | 0,20g | 0,50g         |

## Étlap melléklet

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

## Étlap: Sertéshúsmentes

**Időszak: 2026.09.01.-től 2026.10.04.-ig**

[illegible]