	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; Tejberizs (2)*; Kakaó szórat (4)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Lecsós pulykaszelet; Tört burgonya;
	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=542kcal F=23g ZS=11g SZ=85g C=29g S=0g TZS=2g / Isk: E=728kcal F=30g ZS=16g SZ=113g C=41g S=1g TZS=4g / K.Isk.: E=876kcal F=36g ZS=18g SZ=138g C=46g S=1g TZS=4g	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=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.Isk.: E=630kcal F=29g ZS=28g SZ=59g C=1g S=1g TZS=2g
KEDD 2026.11.03.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Rostos almalé; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Karfiol leves ; Sült pulyka; Meggymártás; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Sült csirkecomb; Burgonyapüré tejjel (2)*; Alma;
	Óvi: 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.Isk.: E=433kcal F=22g ZS=16g SZ=50g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=253kcal F=6g ZS=7g SZ=28g C=0g S=1g TZS=2g / Isk: E=319kcal F=9g ZS=11g SZ=33g C=0g S=2g TZS=3g / K.Isk.: E=385kcal F=12g ZS=13g SZ=42g C=1g S=2g TZS=4g	Óvi: 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.Isk.: E=928kcal F=40g ZS=29g SZ=122g C=38g S=2g TZS=2g	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=327kcal F=20g ZS=6g SZ=42g C=1g S=0g TZS=0g / Isk: E=423kcal F=26g ZS=9g SZ=54g C=2g S=0g TZS=1g / K.Isk.: E=500kcal F=32g ZS=11g SZ=61g C=4g S=0g TZS=1g
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; Vadas pulykaapró (5, 11)*; Szarvacska tészta;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Zöldborsós csirkeragu; Tört burgonya;
	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=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.Isk.: E=880kcal F=31g ZS=34g SZ=107g C=2g S=1g TZS=2g	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=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.Isk.: E=580kcal F=31g ZS=19g SZ=64g C=2g S=1g TZS=1g
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)*; Paprikás burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Narancs rostoslé; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Sült csirkemell; 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=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.Isk.: E=939kcal F=40g ZS=22g SZ=136g C=44g S=1g TZS=2g	Óvi: 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.Isk.: E=321kcal F=12g ZS=6g SZ=43g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=328kcal F=24g ZS=9g SZ=38g C=1g S=0g TZS=1g / Isk: E=452kcal F=31g ZS=12g SZ=54g C=1g S=1g TZS=1g / K.Isk.: E=520kcal F=34g ZS=14g SZ=63g C=1g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.11.06.	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 kiörlésű kenyér (1)*; Körte;	Mini dzsem (13)*; Molnárka (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Csirkemájkrém 50g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka; Banán;
	Óvi: 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.Isk.: E=266kcal F=12g ZS=5g SZ=43g C=10g S=1g TZS=0g	Óvi: 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.Isk.: E=306kcal F=14g ZS=8g SZ=43g 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=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.Isk.: E=330kcal F=4g ZS=2g SZ=71g C=31g S=0g TZS=0g	Óvi: 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.Isk.: E=544kcal F=19g ZS=17g SZ=77g C=6g S=2g TZS=6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes

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

Sikerelj!

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.	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;
	Óvi: E=191kcal F=6g ZS=8g SZ=24g C=5g S=1g TZS=2g | Isk: E=240kcal F=9g ZS=9g SZ=31g C=7g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=302kcal F=12g ZS=9g SZ=43g C=10g S=2g TZS=2g	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=454kcal F=20g ZS=15g SZ=57g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=588kcal F=26g ZS=19g SZ=77g C=1g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=691kcal F=28g ZS=21g SZ=93g C=1g 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; Sajtszórat (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)*;
	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=513kcal F=28g ZS=16g SZ=61g C=2g S=1g TZS=4g | Isk: E=711kcal F=38g ZS=22g SZ=83g C=3g S=1g TZS=6g | K.Isk.: E=883kcal F=47g ZS=28g SZ=104g C=4g S=2g TZS=7g	Óvi: E=165kcal F=6g ZS=7g SZ=19g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=230kcal F=9g ZS=11g SZ=24g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=296kcal F=12g ZS=13g SZ=34g C=1g S=2g TZS=4g	Óvi: E=389kcal F=24g ZS=14g SZ=40g C=1g S=1g TZS=1g | Isk: E=485kcal F=29g ZS=18g SZ=50g C=1g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=590kcal F=34g ZS=21g SZ=64g C=2g S=1g TZS=2g
SZERDA 2026.11.11.	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;
	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=338kcal F=7g ZS=10g SZ=41g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=342kcal F=8g ZS=10g SZ=42g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=445kcal F=10g ZS=19g SZ=44g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=529kcal F=27g ZS=16g SZ=64g C=2g S=1g TZS=1g | Isk: E=726kcal F=34g ZS=24g SZ=87g C=3g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=865kcal F=40g ZS=29g SZ=106g C=3g S=2g TZS=2g	Óvi: E=183kcal F=10g ZS=7g SZ=19g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=238kcal F=13g ZS=10g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=306kcal F=17g ZS=11g SZ=32g C=0g S=1g TZS=2g	Óvi: E=404kcal F=25g ZS=11g SZ=50g C=6g S=1g TZS=1g | Isk: E=524kcal F=32g ZS=14g SZ=65g C=8g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=616kcal F=36g ZS=16g SZ=78g C=10g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.12.	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;
	Óvi: E=249kcal F=12g ZS=10g SZ=28g C=9g S=1g TZS=4g | Isk: E=334kcal F=16g ZS=15g SZ=35g C=12g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=421kcal F=20g ZS=17g SZ=46g C=15g S=2g TZS=7g	Óvi: E=228kcal F=12g ZS=7g SZ=30g C=9g S=1g TZS=4g | Isk: E=274kcal F=14g ZS=8g SZ=37g C=12g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=389kcal F=19g ZS=12g SZ=51g C=14g S=2g TZS=8g	Óvi: E=580kcal F=28g ZS=12g SZ=87g C=1g S=1g TZS=1g | Isk: E=768kcal F=35g ZS=17g SZ=115g C=1g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=884kcal F=40g ZS=20g SZ=133g C=1g S=2g 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=305kcal F=8g ZS=8g SZ=49g C=22g S=0g TZS=1g | Isk: E=459kcal F=12g ZS=11g SZ=76g C=31g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=569kcal F=16g ZS=14g SZ=92g C=38g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.11.13.	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;
	Óvi: E=248kcal F=10g ZS=12g SZ=26g C=5g S=1g TZS=3g | Isk: E=283kcal F=11g ZS=12g SZ=34g C=7g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=338kcal F=12g ZS=12g SZ=45g C=10g S=2g TZS=3g	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=584kcal F=24g ZS=20g SZ=75g C=8g S=0g TZS=2g | Isk: E=813kcal F=31g ZS=32g SZ=98g C=10g S=0g TZS=3g | K.Isk.: E=967kcal F=36g ZS=38g SZ=118g C=12g S=1g TZS=3g	Óvi: E=243kcal F=7g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=243kcal F=7g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=343kcal F=10g ZS=19g SZ=33g C=0g S=2g TZS=3g	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: Sertéshúsmentes

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;	Tej (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;	Meggyleves (2)*; Bácskai rizseshús; Csemege uborka (11)*; Narancs;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Bazsalikomos csirkeragu; Szarvacska tészta;
	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=342kcal F=12g ZS=10g SZ=37g C=9g S=1g TZS=4g | Isk: E=404kcal F=16g ZS=14g SZ=40g C=12g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=446kcal F=18g ZS=17g SZ=42g C=14g S=2g TZS=7g	Óvi: E=599kcal F=23g ZS=14g SZ=91g C=27g S=1g TZS=1g | Isk: E=741kcal F=29g ZS=18g SZ=111g C=33g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=874kcal F=33g ZS=21g SZ=133g C=37g S=2g TZS=1g	Óvi: E=190kcal F=6g ZS=10g SZ=20g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=212kcal F=7g ZS=10g SZ=24g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=357kcal F=11g ZS=19g SZ=35g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=385kcal F=19g ZS=13g SZ=47g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=503kcal F=24g ZS=16g SZ=63g C=0g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=599kcal F=27g ZS=19g SZ=78g C=0g S=1g TZS=1g
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)*;	Kertész leves ; Vadas pulykaszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Pulykaragu; Tört burgonya; Káposzta saláta;
	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=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=546kcal F=22g ZS=21g SZ=66g C=2g S=0g TZS=1g | Isk: E=725kcal F=28g ZS=28g SZ=86g C=3g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=870kcal F=32g ZS=34g SZ=105g C=4g S=1g TZS=2g	Óvi: E=269kcal F=9g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=272kcal F=10g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=273kcal F=10g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=468kcal F=24g ZS=15g SZ=53g C=8g S=0g TZS=1g | Isk: E=614kcal F=30g ZS=20g SZ=72g C=16g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=727kcal F=34g ZS=22g SZ=90g C=21g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.11.18.	Joghurt (2)*; Mini vaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Körtekrémleves; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Narancs;	Rakott burgonya csirkehússal (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=160kcal F=6g ZS=4g SZ=24g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=209kcal F=9g ZS=5g SZ=31g C=7g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=270kcal F=12g ZS=6g SZ=43g C=10g S=2g TZS=1g	Óvi: E=532kcal F=27g ZS=11g SZ=80g C=34g S=1g TZS=1g | Isk: E=707kcal F=34g ZS=14g SZ=109g C=49g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=876kcal F=42g ZS=17g SZ=135g C=63g S=1g TZS=1g	Óvi: E=382kcal F=7g ZS=22g SZ=38g C=0g S=3g TZS=3g | Isk: E=420kcal F=8g ZS=22g SZ=46g C=0g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=465kcal F=10g ZS=22g SZ=55g C=0g S=3g TZS=3g	Óvi: E=308kcal F=18g ZS=9g SZ=34g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=448kcal F=26g ZS=14g SZ=49g C=0g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=551kcal F=33g ZS=17g SZ=59g C=0g S=0g TZS=3g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.19.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Káposzta saláta; Narancs;	Joghurt (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Natúr hal (9)*; 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=249kcal F=12g ZS=10g SZ=28g C=9g S=1g TZS=4g | Isk: E=334kcal F=16g ZS=15g SZ=35g C=12g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=421kcal F=20g ZS=17g SZ=46g C=15g S=2g TZS=7g	Óvi: E=564kcal F=26g ZS=13g SZ=80g C=19g S=0g TZS=1g | Isk: E=774kcal F=32g ZS=20g SZ=110g C=33g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=928kcal F=37g ZS=24g SZ=134g C=42g S=1g TZS=2g	Óvi: E=314kcal F=11g ZS=13g SZ=38g C=6g S=2g TZS=7g | Isk: E=314kcal F=11g ZS=13g SZ=38g C=6g S=2g TZS=7g | K.Isk.: E=360kcal F=13g ZS=16g SZ=40g C=6g S=2g TZS=9g	Óvi: E=456kcal F=13g ZS=12g SZ=72g C=20g S=1g TZS=1g | Isk: E=653kcal F=17g ZS=21g SZ=98g C=28g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=817kcal F=21g ZS=26g SZ=122g C=35g S=2g TZS=3g
PÉNTEK 2026.11.20.	Tea csipkebogyó; Baromfi párizsi; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Kefír (2)*; Adalékmentes kifli (1)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika;	Pásztorleves; Csirke vagdalt; Tökfőzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Narancs;	Rostos almalé; Harcsapástétom zöldfűszeres 130g (9)*; Teljeskiőrlésű kenyér T,U 'dupla' (1)*;
	Óvi: E=156kcal F=6g ZS=4g SZ=24g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=231kcal F=9g ZS=8g SZ=32g C=8g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=306kcal F=12g ZS=9g SZ=44g C=10g S=2g TZS=3g	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=543kcal F=22g ZS=17g SZ=72g C=10g S=1g TZS=2g | Isk: E=745kcal F=29g ZS=26g SZ=96g C=14g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=889kcal F=34g ZS=31g SZ=114g C=16g S=2g TZS=3g	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=817kcal F=20g ZS=40g SZ=79g C=1g S=3g TZS=6g | Isk: E=904kcal F=22g ZS=40g SZ=98g C=1g S=3g TZS=6g | K.Isk.: E=993kcal F=26g ZS=41g SZ=116g C=1g S=4g TZS=6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes

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.	Tea citromos; Tömlős sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Gulyásleves; Pozsonyi kocka (6, 8, 12, 13)*;	Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Natúr csirkemell; Zöldborsófőzelék (2)*; Körte;
	Óvi: E=202kcal F=6g ZS=8g SZ=26g C=5g S=1g TZS=4g | Isk: E=255kcal F=8g ZS=10g SZ=34g C=7g S=2g TZS=4g | K.Isk.: E=327kcal F=11g ZS=11g SZ=46g C=10g S=2g TZS=6g	Óvi: E=278kcal F=10g ZS=8g SZ=40g C=14g S=1g TZS=3g | Isk: E=300kcal F=12g ZS=9g SZ=42g C=16g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=322kcal F=13g ZS=10g SZ=44g C=18g S=1g TZS=4g	Óvi: E=596kcal F=17g ZS=22g SZ=79g C=15g S=0g TZS=2g | Isk: E=803kcal F=21g ZS=28g SZ=112g C=27g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=945kcal F=25g ZS=33g SZ=132g C=27g S=1g TZS=3g	Óvi: 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.Isk.: E=301kcal F=12g ZS=13g SZ=34g C=1g S=2g TZS=4g	Óvi: E=444kcal F=30g ZS=11g SZ=53g C=16g S=0g TZS=1g | Isk: E=580kcal F=37g ZS=14g SZ=71g C=22g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=680kcal F=42g ZS=17g SZ=86g C=30g 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; Pulyka húsgombóc; 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=561kcal F=22g ZS=15g SZ=80g C=18g S=0g TZS=1g | Isk: E=744kcal F=29g ZS=22g SZ=102g C=25g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=847kcal F=33g ZS=26g SZ=114g C=28g 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)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Kukoricás rizs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya; Csemege uborka (11)*;
	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=554kcal F=20g ZS=17g SZ=79g C=3g S=2g TZS=2g | Isk: E=751kcal F=25g ZS=23g SZ=109g C=3g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=899kcal F=31g ZS=27g SZ=130g C=4g S=3g TZS=3g	Óvi: E=307kcal F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=307kcal F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=307kcal F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=376kcal F=22g ZS=12g SZ=40g C=2g S=1g TZS=1g | Isk: E=484kcal F=28g ZS=17g SZ=50g C=2g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=557kcal F=31g ZS=18g SZ=60g C=3g S=2g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.26.	Rizsital; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Uborka; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Almaleves (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*; Körte;	Kefír (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Köményes pulykasült; Rizi-bizi;
	Óvi: E=285kcal F=8g ZS=9g SZ=43g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=380kcal F=11g ZS=13g SZ=54g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=476kcal F=15g ZS=16g SZ=70g C=1g S=2g TZS=4g	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=502kcal F=25g ZS=15g SZ=63g C=16g S=0g TZS=1g | Isk: E=764kcal F=34g ZS=21g SZ=107g C=30g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=879kcal F=38g ZS=24g SZ=121g C=34g S=1g TZS=2g	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=22g ZS=16g SZ=38g C=2g S=1g TZS=1g | Isk: E=536kcal F=28g ZS=21g SZ=56g C=3g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=614kcal F=32g ZS=23g SZ=67g C=4g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.11.27.	Tea csipkebogyó; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Rostos almalé; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Gazdag zöldségleves; Bugaci csirke combfilé; Petrezselymes burgonya; Banán;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;	Narancs rostoslé; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g 'dupla'; Teljes kiőrlésű
	Óvi: E=163kcal F=6g ZS=4g SZ=24g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=214kcal F=10g ZS=5g SZ=32g C=7g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=277kcal F=13g ZS=6g SZ=44g C=10g S=2g TZS=1g	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=596kcal F=26g ZS=18g SZ=76g C=2g S=0g TZS=1g | Isk: E=809kcal F=33g ZS=26g SZ=102g C=3g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=919kcal F=38g ZS=29g SZ=118g C=4g S=1g TZS=2g	Óvi: E=244kcal F=7g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=244kcal F=7g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=345kcal F=10g ZS=19g SZ=33g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=456kcal F=8g ZS=16g SZ=55g C=0g S=1g TZS=3g | Isk: E=521kcal F=9g ZS=17g SZ=70g C=0g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=666kcal F=13g ZS=26g SZ=80g C=0g S=2g TZS=4g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes

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; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Őszibarackleves (2)*; Zöldborsós csirkeragu; Petrezselymes rizs;	Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Natúr csirkemell; Tört burgonya;
	Óvi: E=249kcal F=7g ZS=13g SZ=26g C=5g S=1g TZS=2g | Isk: E=283kcal F=8g ZS=13g SZ=33g C=7g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=439kcal F=12g ZS=23g SZ=46g C=10g S=2g TZS=4g	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=550kcal F=19g ZS=18g SZ=77g C=21g S=0g TZS=2g | Isk: E=725kcal F=25g ZS=24g SZ=100g C=27g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=896kcal F=32g ZS=30g SZ=123g C=31g S=1g TZS=3g	Óvi: E=221kcal F=7g ZS=7g SZ=31g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=265kcal F=9g ZS=11g SZ=32g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=287kcal F=10g ZS=13g SZ=32g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=399kcal F=25g ZS=12g SZ=42g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=514kcal F=32g ZS=17g SZ=53g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=589kcal F=35g ZS=19g SZ=63g C=0g S=1g TZS=2g
KEDD 2026.12.01.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Milliócska leves; Sült csirkecomb; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Körte;	Gombapörkölt; Párolt rizs;
	Óvi: E=216kcal F=6g ZS=11g SZ=24g C=5g S=1g TZS=4g | Isk: E=297kcal F=9g ZS=15g SZ=31g C=7g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=351kcal F=11g ZS=15g SZ=42g C=10g S=2g TZS=6g	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=462kcal F=24g ZS=12g SZ=62g C=6g S=1g TZS=1g | Isk: E=658kcal F=32g ZS=19g SZ=87g C=10g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=780kcal F=38g ZS=23g SZ=101g C=11g S=2g TZS=2g	Óvi: E=238kcal F=4g ZS=4g SZ=48g C=17g S=1g TZS=1g | Isk: E=282kcal F=5g ZS=4g SZ=57g C=17g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=326kcal F=7g ZS=4g SZ=66g 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.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Brokkoli krémleves (2)*; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta; Káposzta saláta;	Kefír (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Darásmetélt; Alma;
	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=278kcal F=10g ZS=8g SZ=40g C=14g S=1g TZS=3g | Isk: E=300kcal F=12g ZS=9g SZ=42g C=16g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=322kcal F=13g ZS=10g SZ=44g C=18g S=1g TZS=4g	Óvi: E=573kcal F=25g ZS=19g SZ=73g C=10g S=0g TZS=1g | Isk: E=753kcal F=31g ZS=24g SZ=100g C=18g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=917kcal F=36g ZS=28g SZ=126g C=23g S=1g TZS=2g	Óvi: E=233kcal F=11g ZS=10g SZ=25g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=276kcal F=15g ZS=10g SZ=31g C=6g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=332kcal F=18g ZS=11g SZ=40g C=6g S=2g TZS=5g	Óvi: E=464kcal F=5g ZS=8g SZ=91g C=23g S=0g TZS=1g | Isk: E=634kcal F=7g ZS=10g SZ=127g C=34g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=759kcal F=9g ZS=12g SZ=151g C=35g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.	Tea csipkebogyó; Csirkemájkrém 50g; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Kukorica krémleves; Hentes tokány pulykahússal (11)*; Tört burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Zöldfűszeres sült pulyka; Párolt rizs; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Alma;
	Óvi: E=277kcal F=9g ZS=15g SZ=26g C=5g S=1g TZS=4g | Isk: E=310kcal F=10g ZS=15g SZ=33g C=7g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=364kcal F=12g ZS=15g SZ=44g C=10g S=2g TZS=4g	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=568kcal F=27g ZS=16g SZ=74g C=2g S=1g TZS=1g | Isk: E=741kcal F=35g ZS=23g SZ=94g C=3g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=876kcal F=41g ZS=24g SZ=116g C=4g S=2g TZS=2g	Óvi: E=318kcal F=13g ZS=15g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=343kcal F=14g ZS=15g SZ=36g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=490kcal F=19g ZS=25g SZ=46g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=452kcal F=24g ZS=16g SZ=51g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=604kcal F=30g ZS=21g SZ=71g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=698kcal F=34g ZS=25g SZ=83g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.04.	Rostos almalé; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Tárkonyos burgonyaleves ; Csibevagdalt; Mexikói főzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Gyümölcs joghurt (1, 2, 6)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Rostos almalé; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika; Mini vaj
	Óvi: E=284kcal F=7g ZS=10g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=311kcal F=8g ZS=10g SZ=35g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=458kcal F=12g ZS=19g SZ=46g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=267kcal F=11g ZS=7g SZ=29g 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=538kcal F=26g ZS=12g SZ=79g C=10g S=1g TZS=1g | Isk: E=744kcal F=34g ZS=18g SZ=106g C=14g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=881kcal F=40g ZS=21g SZ=127g C=16g 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=561kcal F=9g ZS=36g SZ=38g C=0g S=3g TZS=3g | Isk: E=587kcal F=10g ZS=36g SZ=43g C=0g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=634kcal F=12g ZS=36g SZ=53g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes

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: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.02.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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%'							
Bácskai rizseshús	494,80kcal	25,90g	17,20g	57,10g	0,30g	0,60g	0,80g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Banán	157,50kcal	2,00g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
Baromfi párizsi	80,40kcal	4,00g	6,80g	0,80g	0,20g	0,80g	2,40g
Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd							
Bazsalikomos csirkeragu	176,50kcal	21,00g	9,40g	1,20g	0,30g	0,10g	0,50g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bebo margarin 10g	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Bebo margarin 10g 'dupla'	63,00kcal	0,00g	7,00g	0,00g	0,00g	0,00g	1,40g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Brassói aprópecsenye	165,80kcal	21,10g	8,00g	1,60g	0,40g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, 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							
Bugaci csirke combfilé	180,50kcal	21,40g	8,00g	4,60g	0,40g	0,20g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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							
Burgonyapüré tejjel	228,80kcal	7,00g	1,40g	42,80g	2,30g	0,30g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Csemege uborka	11,20kcal	0,50g	0,10g	1,90g	1,50g	1,20g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.02.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Csirke pizza szelet Hyza	36,00kcal	4,80g	1,20g	1,70g	0,00g	0,60g	0,30g
Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza							
Csirke vagdalt	205,00kcal	17,50g	11,60g	6,30g	0,10g	0,40g	0,80g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csirkemájkrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Összetétel: Csirke májaskrém 50g							
Csirkepörkölt	231,20kcal	21,40g	14,50g	2,60g	0,80g	0,20g	1,00g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', 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							
Forgatott burgonya	284,70kcal	6,20g	6,30g	46,00g	0,00g	0,40g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Főtt burgonya	117,50kcal	3,10g	0,40g	23,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Burgonya, 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							
Gulyásleves	262,60kcal	15,40g	12,50g	20,20g	1,20g	0,20g	0,70g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Harcsapástétom zöldfűszeres 130g	434,20kcal	11,30g	39,50g	7,70g	0,30g	1,70g	5,30g
Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom							
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							
Káposzta saláta	92,80kcal	1,60g	0,20g	20,80g	15,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes — Időszak: 2026.11.02.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Kapros káposzta	355,40kcal	26,00g	12,60g	33,00g	0,30g	0,40g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, 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							
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							
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							
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							
Köményes pulykasült	209,30kcal	21,30g	12,90g	0,90g	0,20g	0,40g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, 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							
Lecsós pulykaszelet	234,60kcal	19,60g	15,70g	2,50g	0,50g	0,40g	0,80g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Paradicsom, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika							
Meggyleves	173,50kcal	1,90g	0,60g	39,40g	31,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Főzőtejszín, 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							
Mézes mustáros csirkefilé	270,70kcal	21,40g	16,60g	8,40g	6,10g	0,30g	1,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma							
Mini dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Mini méz	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Miniméz 20g							

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.02.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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							
Natúr csirkemell	206,90kcal	25,30g	8,40g	6,80g	0,30g	0,40g	0,80g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Natúr hal	124,10kcal	11,50g	6,10g	5,70g	0,00g	1,50g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Őszibarackleves	130,50kcal	1,40g	0,90g	29,60g	24,70g	0,10g	0,20g
Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Palócz leves	219,50kcal	15,60g	9,60g	15,70g	2,00g	0,40g	0,40g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paprikás burgonya	455,40kcal	26,80g	17,00g	43,60g	0,90g	0,30g	1,20g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, 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 harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom							
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 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							
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 burgonya	334,90kcal	6,30g	11,80g	46,00g	0,00g	0,20g	1,20g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'							
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							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes — Időszak: 2026.11.02.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Pulyka húsgombóc	229,40kcal	18,10g	10,30g	15,00g	0,20g	0,40g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pulykaragu	214,50kcal	21,70g	11,60g	4,70g	0,60g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rakott burgonya csirkehússal	447,60kcal	26,10g	13,70g	49,30g	0,20g	0,30g	2,10g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Rizi-bizi	326,60kcal	7,20g	8,00g	55,20g	3,10g	0,40g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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							
Rostonhal zöldfűszeres	173,20kcal	11,70g	11,80g	5,00g	0,00g	1,20g	1,20g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'							
Rostos almalé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Sajtszórat	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,30g	3,00g
Összetétel: 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							
Sült csirkecomb	147,30kcal	18,80g	7,40g	0,40g	0,00g	0,00g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'							
Sült csirkecomb	87,60kcal	8,40g	5,80g	0,20g	0,00g	0,20g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'							
Sült csirkemell	145,20kcal	24,70g	4,70g	0,50g	0,00g	0,40g	0,40g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Sült pulyka	225,60kcal	21,30g	14,70g	0,80g	0,20g	0,20g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.02.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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							
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%'							
Teljes kiörlésű kenyér	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér							
Teljes kiőrlésű kenyér T,U	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér							
Teljeskiőrlésű kenyér T,U 'dupla'	224,00kcal	8,70g	1,00g	45,10g	0,60g	1,40g	0,40g
Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér							
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							
Tört burgonya	306,90kcal	6,30g	8,60g	46,30g	0,10g	0,40g	0,90g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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							
Vadas pulykaapró	270,60kcal	22,20g	17,10g	5,80g	0,70g	0,30g	0,80g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Vadas pulykaszelet	288,30kcal	22,60g	18,80g	5,60g	0,70g	0,30g	0,80g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.02.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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	251,30kcal	9,40g	5,30g	39,50g	19,50g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
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%'							
Zöldborsós csirkeragu	175,40kcal	18,60g	8,00g	6,10g	1,80g	0,20g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom							
Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldséges rizses 'pulyka'	337,50kcal	11,80g	10,60g	47,20g	3,00g	0,60g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', 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							