

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.02. Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiörlesű kenyér T,U (1)*;	Palóc leveles 'húsmentes'; Telberisz (2)*; Kakaó szórát (4)*; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér T,U (1)*;	Rizses lecsó;
KEDD 2026.11.03. Rostos almale; Tejfőös túró (2)*; Teljes kiörlesű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karfiol leves; Sajtgomba (2)*; Meggymártás; Főtt burgonya; Teljes kiörlesű kenyér (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Rakott zöldbab; Teljes kiörlesű kenyér T,U (1)*;
SZERDA 2026.11.04. Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*; Narancs;	Tartonyaleves; Zöldséges rakott tészta (2)*; Sajtszórát (2)*; Körte;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tojáspörkölt vega (3)*; Párolt köles;
CSÜTÖRTÖK 2026.11.05. Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Házi köörzött (2)*; Teljes kiörlesű kenyér T,U (1)*;	Vegyes gyümölcskrémleves 'teljes' (2)*; Sajtszórát (2)*; Zöldséges rakott burgonya (2)*; Csemege uborka (11)*; Teljes	Narancs rostoslé; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlesű kenyér T,U (1)*;	Zöldségpörkölt; Kukoricás rizs;
PÉNTEK 2026.11.06. Tea citromos; Tejfőös túró (2)*; Teljes kiörlesű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Burgonyaleves; Főtt tojás (3)*; Parajfőzelék (2)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Körte;	Mini dzsem (13)*; Molnárika (1)*; Almapüré 100g;	Kefir (2)*; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiörlesű kenyér T,U (1)*; Banán;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Rakonca Anita

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Szénhidrát; C=Cukor; S=SO₂; TZS=Telített zsír. (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakthélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13-Kén-dioxid; 14=Csalágtűt; 15=Élesztő; 16=Pinasztűk; Diétás étel készítésével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3001)



Szeged

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.09.	Kockasajt (2)*, Tea citromos; Bebó margarin 10g 'dupla'; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*, Jégcsapretek;	Tej (2)*, Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*, Jégcsapretek;	Gombakrémléves; Spenótos sajtos tészta (2)*, Teljes kiőrlésű kenyér (1)*, Körte;	Kefir (2)*, Kockasajt (2)*; Bebó margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Paradicsomos cukkini ragu; Szarvacska tészta; Alma;
KEDD 2026.11.10.	Tea citromos, Trappista sajt (2)*, Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*, Zöldpaprika;	Tej (2)*, Mini dzsem (13)*; Bebó margarin 10g; Molnárka (1)*;	Zöldségleves; Snidlinges sajtfelfújt (2)*; Sárgarépafozolek (2)*, Teljes kiőrlésű kenyér (1)*, Alma;	Joghurt (2)*, Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Karottás sajtfelfújt (2)*; Kelkáposztáfozolek; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
SZERDA 2026.11.11.	Tej (2)*, Tömös sajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*, Zöldpaprika;	Narancs rostoslé; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Rizsleves; Zöldséges vagdalt; Sajtszórát (2)*; Burgonyafőzelék (2)*, Teljes kiőrlésű kenyér (1)*, Narancs;	Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Pritamos sajpuding (2)*; Zöldbabfozolek; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.11.12.	Tej (2)*, Trappista sajt (2)*; Bebó margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*, Kockasajt (2)*; Bebó margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Lebbencs leves; Káposzta; Adalékmentes kifli (1)*, Banán;	Joghurt Gyümölcs Kiém (1, 2)*, Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Sajtszórát (2)*, Zöldséges rizs; Almakompót;
PÉNTEK 2026.11.13.	Tea citromos; Házi körözött (2)*, Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*, Zöldpaprika;	Rostos almale; Trappista sajt (2)*, Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldborsó leves; Omlett (2, 3)*, Párolt rizs; Párolt sárgarépa; Alma;	Mini dzsem (13)*, Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Joghurt (2)*, Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljeskiőrlésű kenyér T,U 'dupla' (1)*, Uborka;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@sull-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=Gluten; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11-Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfűt; 15=Édesítőszerek; 16=Puhatételek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegelei OVI (www.oiv.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Szegelei

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.16. Tea citromos; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Tea csipkebogyó; Tejfőles túró (2)*; Adalékmentes kifli (1)*;	Meggyleves; Zöldborsópörkölt; Petrezselymes rizs; Narancs;	Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Csöben sült brokkolis (2)*; Körte;
KEDD 2026.11.17. Tea citromos; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Kertész leves; Paradicsomos cukkini ragu; Spagetti; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Sajtos burgonyaropogós (2, 3)*; Mexikói főzelék (2)*;
SZERDA 2026.11.18. Joghurt (2)*; Mini vaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Köretekrémlés; Karottás sajtfelejt (2)*; Zöldborsófőzelék (2)*; Alma;	Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldséges rakott burgonya (2)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.11.19. Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel húsmentes sajtos (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Zöldségropogós; Párolt rizs; Almakompót;
PÉNTEK 2026.11.20. Tea csipkebogyó; Petrezselymes túrókrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Zöldpaprika;	Pástorleves; Sajtos burgonyaropogós (2, 3)*; Tökfőzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Narancs;	Rostos almale; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljeskiőrlésű kenyér T,U 'dupla' (1)*; Banán;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Rakonca Anika



Tápanyagtartalom: E=Számlított energia; F=Fehérje; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TJS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szárazmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfürt; 15=Édesfűszár; 16=Funestetiek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegeci OVI (www.oiv-szegedvaros.hu), NGSSZ (www.ngssz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Szegeci

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.23.	Narancs rostoslé; Tömös sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnártka (1)*;	Hamis gulyásleves; Pozsonyi kocka (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karfiolos zöldségvagdalt; Zöldborsófőzelék (2)*; Körte;
KEDD 2026.11.24.	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;	Tavaszi leves; Brokkoli vagdalt; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya; Körte;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Darásmetélt;
	Ovi: E=308kcal Isk: E=386kcal Kisk: E=488kcal F=18g ZS=14g F=23g ZS=17g F=29g ZS=20g SZ=28g C=9g SZ=35g C=12g SZ=46g C=14g S=1g TDS=1g S=2g TDS=9g S=2g TDS=11g	Ovi: E=216kcal Isk: E=274kcal Kisk: E=354kcal F=14g ZS=5g F=18g ZS=6g F=23g ZS=8g SZ=29g C=9g SZ=38g C=12g SZ=48g C=14g S=1g TDS=2g S=1g TDS=3g S=1g TDS=3g	Ovi: E=530kcal Isk: E=718kcal Kisk: E=821kcal F=13g ZS=10g F=17g ZS=16g F=18g ZS=20g SZ=91g C=18g SZ=119g C=26g SZ=134g C=30g S=1g S=9g TDS=1g S=1g TDS=2g TDS=2g	Ovi: E=289kcal Isk: E=311kcal Kisk: E=319kcal F=10g ZS=9g F=10g ZS=9g F=10g ZS=9g SZ=43g C=6g SZ=46g C=6g SZ=46g C=6g S=1g TDS=4g S=1g TDS=4g S=1g TDS=4g	Ovi: E=430kcal Isk: E=587kcal Kisk: E=713kcal F=4g ZS=8g F=6g ZS=10g F=8g ZS=12g SZ=83g C=23g SZ=117g C=34g SZ=140g C=35g S=9g TDS=1g S=1g TDS=1g S=1g TDS=1g
SZERDA 2026.11.25.	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Zellerkrémleves (5)*; Tejszínes gombamártás (2)*; Szarvacska tészta; Banán;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Zöldpaprika;	Sárgarépa-főzelék (2)*; Salzgomba (2)*;
	Ovi: E=143kcal Isk: E=197kcal Kisk: E=258kcal F=7g ZS=2g F=10g ZS=2g F=13g ZS=4g SZ=24g C=5g SZ=32g C=7g SZ=43g C=10g S=1g TDS=9g S=1g TDS=9g S=1g TDS=9g	Ovi: E=238kcal Isk: E=279kcal Kisk: E=332kcal F=4g ZS=4g F=5g ZS=4g F=7g ZS=4g SZ=47g C=22g SZ=57g C=24g SZ=68g C=26g S=1g TDS=1g S=1g TDS=1g S=1g TDS=1g	Ovi: E=500kcal Isk: E=706kcal Kisk: E=829kcal F=3g ZS=13g F=12g ZS=21g F=14g ZS=25g SZ=86g C=22g SZ=115g C=33g SZ=134g C=35g S=1g S=9g TDS=2g S=1g TDS=4g TDS=4g	Ovi: E=313kcal Isk: E=317kcal Kisk: E=319kcal F=10g ZS=9g F=10g ZS=9g F=10g ZS=9g SZ=44g C=6g SZ=45g C=6g SZ=45g C=6g S=1g TDS=4g S=1g TDS=4g S=1g TDS=4g	Ovi: E=353kcal Isk: E=462kcal Kisk: E=540kcal F=15g ZS=13g F=19g ZS=16g F=22g ZS=18g SZ=42g C=14g SZ=56g C=18g SZ=68g C=22g S=1g TDS=6g S=1g TDS=8g S=2g TDS=9g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.26.	Rizsital; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tea citromos; Tejfőös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Almaleves (2)*; Omlett (2, 3)*; Köles párolt zöldséggel (5)*; Meggykompót;	Kefir (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldséges rizs; Sajtós zelleropogós (2, 5)*;
	Ovi: E=307kcal Isk: E=354kcal Kisk: E=428kcal F=8g ZS=6g F=7g ZS=6g F=9g ZS=7g SZ=58g C=17g SZ=69g C=17g SZ=84g C=17g S=1g TDS=1g S=1g TDS=1g S=1g TDS=1g	Ovi: E=141kcal Isk: E=201kcal Kisk: E=269kcal F=6g ZS=2g F=9g ZS=4g F=12g ZS=5g SZ=25g C=5g SZ=33g C=7g SZ=44g C=10g S=1g TDS=0g S=1g TDS=0g S=1g TDS=0g	Ovi: E=527kcal Isk: E=787kcal Kisk: E=989kcal F=14g ZS=18g F=20g ZS=17g F=28g ZS=25g SZ=78g C=86g SZ=130g C=62g SZ=153g C=72g S=1g S=2g TDS=2g S=9g TDS=3g TDS=4g	Ovi: E=305kcal Isk: E=359kcal Kisk: E=435kcal F=16g ZS=16g F=20g ZS=18g F=24g ZS=21g SZ=24g C=6g SZ=28g C=6g SZ=38g C=6g S=1g TDS=9g S=2g TDS=10g S=2g TDS=12g	Ovi: E=389kcal Isk: E=529kcal Kisk: E=606kcal F=14g ZS=14g F=20g ZS=18g F=22g ZS=20g SZ=50g C=19g SZ=71g C=2g SZ=82g C=2g S=1g TDS=6g S=1g TDS=8g S=1g TDS=8g
PÉNTEK 2026.11.27.	Tea csipkebogyó; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Rostos almale; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Gazdag zöldségleves; Spenótos sajtós tészta (2)*; Banán;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Narancs rostoslé; Dzsem 'mini' dupla (13)*; Bebo margarin 10g 'dupla'; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
	Ovi: E=367kcal Isk: E=394kcal Kisk: E=448kcal F=7g ZS=22g F=8g ZS=22g F=10g ZS=22g SZ=34g C=5g SZ=41g C=7g SZ=52g C=10g S=3g TDS=3g S=3g TDS=3g S=3g TDS=3g	Ovi: E=256kcal Isk: E=278kcal Kisk: E=369kcal F=5g ZS=7g F=6g ZS=8g F=9g ZS=11g SZ=29g C=0g SZ=34g C=0g SZ=45g C=0g S=1g TDS=3g S=1g TDS=3g S=2g TDS=6g	Ovi: E=567kcal Isk: E=768kcal Kisk: E=899kcal F=14g ZS=18g F=18g ZS=24g F=20g ZS=27g SZ=66g C=22g SZ=118g C=33g SZ=140g C=45g S=1g S=1g TDS=6g S=1g TDS=8g TDS=9g	Ovi: E=268kcal Isk: E=268kcal Kisk: E=268kcal F=9g ZS=9g F=9g ZS=9g F=9g ZS=9g SZ=36g C=6g SZ=36g C=6g SZ=36g C=6g S=1g TDS=4g S=1g TDS=4g S=1g TDS=4g	Ovi: E=423kcal Isk: E=466kcal Kisk: E=536kcal F=4g ZS=7g F=5g ZS=8g F=7g ZS=8g SZ=70g C=27g SZ=80g C=27g SZ=119g C=55g S=1g TDS=2g S=1g TDS=2g S=1g TDS=2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Tápanyagtartalom: E=Számlított energia; F=Fehérje; ZS=Szénhidrát; C=Cukor; S=SO₂; TDS=Telített zsír (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Músta; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Ciliagútt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételkészítés, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Szeged

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kenyér Összetétel: Adalékmentes kenyér	175,70kcal	5,20g	0,60g	36,40g	0,10g	1,00g	0,30g
Adalékmentes kifli Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	365,00kcal	8,00g	0,80g	54,60g	0,20g	1,30g	0,40g
Adalékmentes zsemle Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	286,00kcal	8,70g	0,80g	59,00g	0,30g	1,40g	0,40g
Alma Összetétel: Alma	46,50kcal	0,60g	0,00g	10,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	148,60kcal	0,60g	0,20g	34,60g	34,50g	0,00g	0,00g
Almaleves 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
Almapüré 100g Összetétel: Püré 'Alma' Cukormentes 100g	52,00kcal	0,30g	0,10g	11,30g	10,00g	0,00g	0,10g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	2,00g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	63,00kcal	0,00g	7,00g	0,00g	0,00g	0,00g	1,40g
Bebo margarin 10g 'dupla' Összetétel: Bebo mini margarin	126,00kcal	0,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	2,80g
Brokkoli vagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	94,20kcal	2,40g	4,80g	9,10g	1,70g	0,30g	0,50g
Brokkolis zöldségpástétom 105g Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g	246,80kcal	2,80g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Burgonyafőzelék Összetétel: Babérlevél, 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 Összetétel: Babérlevél, 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
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csőben sült brokkolis Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fokhagyma, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	441,70kcal	19,70g	16,40g	48,10g	5,40g	0,90g	4,40g
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	712,70kcal	8,10g	12,40g	140,10g	35,00g	0,80g	1,00g
Dzsem 'mini' 'dupla' Összetétel: Sárgabarack dzsem	250,00kcal	0,00g	0,00g	60,00g	53,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	141,00kcal	3,80g	0,40g	27,60g	0,00g	0,20g	0,00g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott'	282,40kcal	7,50g	0,90g	55,30g	0,00g	0,30g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás	195,60kcal	13,20g	11,80g	0,80g	0,50g	0,40g	3,60g
Gazdag zöldségleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,50kcal	4,60g	7,20g	20,80g	3,70g	0,30g	0,80g
GombakréMLEVES Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	108,40kcal	4,00g	3,40g	15,40g	0,50g	0,30g	0,30g
Hamis gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	174,40kcal	3,40g	6,20g	24,70g	1,90g	0,30g	0,70g
Házi körözött 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 Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,70g	0,10g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Joghurt Gyümölcs Krém Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Kakaó szórat Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,30kcal	6,50g	6,40g	49,50g	0,30g	0,40g	0,60g
Karfiol leves 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
Karfiolos zöldségpástétom 105g Összetétel: Karfiolos zöldségpástétom 105g	244,60kcal	2,50g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Karfiolos zöldségvagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	93,60kcal	1,90g	4,80g	9,60g	1,80g	0,30g	0,50g
Karottás sajtfeLfűjt Összetétel: Burgonya, Fagy. sárgarépa, Rizsliszt, Trappista sajt	253,30kcal	15,30g	11,80g	20,10g	0,50g	0,80g	7,50g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposztafőzelék 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kertész leves 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 Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Koriandéres cukkini ragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Koriander, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	143,00kcal	2,70g	8,00g	15,20g	0,30g	0,20g	0,80g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	422,10kcal	11,90g	13,10g	62,50g	0,40g	0,40g	0,90g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves 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 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 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
Meggykompót Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	158,60kcal	1,40g	0,20g	37,30g	37,30g	0,00g	0,00g
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	173,30kcal	1,70g	0,20g	40,50g	35,00g	0,10g	0,00g
Meggy mártás 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
Mexikói főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5'	286,00kcal	9,70g	4,80g	49,90g	14,10g	0,40g	0,80g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	120,00kcal	0,00g	0,00g	33,00g	32,80g	0,00g	0,00g
Mini vaj Összetétel: Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	318,00kcal	7,70g	4,10g	60,90g	8,90g	0,70g	0,70g
Narancs Összetétel: Narancs	61,50kcal	0,90g	0,00g	12,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Narancs rostoslé Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Omlett Összetétel: Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáslé	224,20kcal	11,80g	10,60g	13,60g	1,00g	0,40g	2,80g
Őszibarack leves Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	152,00kcal	1,70g	1,00g	34,40g	28,50g	0,10g	0,30g
Palócz leves 'húsmentes' Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,10kcal	3,70g	5,10g	19,50g	2,40g	0,50g	0,60g
Paradicsom leves 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 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 cukkini ragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	106,90kcal	3,40g	5,30g	11,50g	3,00g	0,30g	0,50g
Parajfőzelék 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 köles Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köles, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	633,10kcal	16,60g	14,30g	106,90g	0,20g	0,40g	0,90g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	520,10kcal	6,30g	19,10g	79,80g	0,20g	0,20g	2,00g
Párolt sárgarépa Összetétel: Fagy. sárgarépa, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	80,60kcal	2,60g	0,30g	15,00g	5,70g	0,30g	0,00g
Pásztorleves 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 rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	523,50kcal	6,40g	19,10g	80,60g	0,50g	0,30g	2,00g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	63,30kcal	4,90g	3,90g	1,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Pozsonyi kocka 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
Pritaminos sajtputing Összetétel: Burgonya, Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Trappista sajt	249,60kcal	15,20g	11,80g	19,40g	0,30g	0,80g	7,50g
Rakott brokkoli kölessel húsmentes sajtos Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz', Trappista sajt, Vöröshagyma	399,60kcal	18,60g	13,80g	45,00g	3,80g	0,90g	3,80g
Rakott zöldbab Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	440,40kcal	13,90g	13,00g	63,10g	9,20g	0,30g	1,20g
Rizses lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Paradicsom, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	380,70kcal	5,60g	9,90g	66,30g	0,60g	0,40g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rizsital Összetétel: Rizsital	180,00kcal	3,00g	3,00g	36,00g	0,00g	0,30g	0,00g
Rizsleves 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
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtgomba Összetétel: Burgonya, Rizsliszt, Trappista sajt	247,10kcal	15,10g	11,80g	18,90g	0,00g	0,80g	7,50g
Sajtos burgonyaropogós Összetétel: Burgonya, Rizsliszt, Tojáslé, Trappista sajt	255,20kcal	15,60g	12,30g	19,00g	0,00g	0,80g	7,60g
Sajtos zellerropogós Összetétel: Burgonya, Fagy. zeller, Rizsliszt, Trappista sajt	248,90kcal	15,20g	11,80g	19,20g	0,20g	0,80g	7,50g
Sajtszórát Összetétel: Trappista sajt	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,30g	3,00g
Sárgarépafőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	293,30kcal	6,80g	6,60g	48,60g	22,10g	0,70g	1,10g
Snidlinges sajtfelfújt Összetétel: Burgonya, Fagy. metélőhagyma, Rizsliszt, Trappista sajt	247,70kcal	15,20g	11,80g	19,00g	0,00g	0,80g	7,50g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	422,00kcal	4,40g	6,80g	84,70g	0,00g	0,30g	0,50g
Spenótos sajtos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Penne Tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	571,10kcal	15,00g	19,70g	82,40g	0,00g	0,70g	8,00g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	404,00kcal	4,00g	8,40g	77,00g	0,00g	0,40g	0,70g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	164,70kcal	2,80g	6,10g	23,30g	1,30g	0,30g	0,60g
Tavaszi leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	159,90kcal	3,50g	9,60g	14,00g	3,40g	0,30g	1,00g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	37,10kcal	0,00g	0,00g	9,10g	9,10g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	36,80kcal	0,00g	0,00g	9,10g	9,10g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	132,00kcal	9,30g	4,50g	13,80g	13,80g	0,30g	2,70g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	483,90kcal	15,80g	5,80g	91,60g	28,10g	0,50g	3,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejfölös túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	63,20kcal	4,90g	3,90g	1,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejszínes gombamártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Főzőtejszín, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	138,50kcal	5,00g	11,50g	3,70g	0,90g	0,30g	3,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	156,80kcal	6,10g	0,70g	31,60g	0,40g	1,00g	0,30g
Teljes kiőrlésű kenyér T,U Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	156,80kcal	6,10g	0,70g	31,60g	0,40g	1,00g	0,30g
Teljeskiőrlésű kenyér T,U 'dupla' Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	313,60kcal	12,20g	1,40g	63,10g	0,80g	2,00g	0,60g
Tojáspörkölt vega Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Vöröshagyma	320,50kcal	15,60g	20,70g	8,20g	0,90g	0,70g	4,90g
Tökfőzelék 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 Összetétel: Natúr tömlős sajt	180,00kcal	8,00g	13,80g	6,00g	0,00g	2,00g	9,00g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	157,00kcal	13,00g	11,50g	0,20g	0,00g	0,80g	7,50g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	58,00kcal	7,00g	2,50g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborka Összetétel: Kigó uborka	7,20kcal	0,60g	0,10g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' 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 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
Zöldbabfőzelék 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 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 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
Zöldborsópörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,80kcal	7,20g	5,20g	16,90g	6,30g	0,30g	0,60g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

[illegible]