

	Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*; Alma;		Karfioi krémleves; Gránátos kocka; Uborkasaláta; Banán;		Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	
HÉTFŐ 2026.08.03.	Övoda: EN=372,60kcal FH=10,40g ZS=8,50g SZH=63,80g CK=30,00g SÓ=0,80g Tzs=2,30g Iskola: EN=407,00kcal FH=12,20g ZS=9,30g SZH=68,90g CK=32,30g SÓ=0,60g Tzs=3,30g K. Iskola: EN=429,00kcal FH=13,70g ZS=10,00g SZH=71,20g CK=34,60g SÓ=0,70g Tzs=3,80g		Övoda: EN=535,30kcal FH=8,40g ZS=8,50g SZH=102,90g CK=5,80g SÓ=0,40g Tzs=0,70g Iskola: EN=707,10kcal FH=11,50g ZS=10,10g SZH=138,10g CK=7,40g SÓ=0,60g Tzs=0,80g K. Iskola: EN=854,50kcal FH=14,30g ZS=12,60g SZH=165,40g CK=9,00g SÓ=0,80g Tzs=1,10g		Övoda: EN=173,60kcal FH=5,50g ZS=7,50g SZH=21,00g CK=0,20g SÓ=1,20g Tzs=3,10g Iskola: EN=200,00kcal FH=6,60g ZS=7,70g SZH=26,20g CK=0,30g SÓ=1,30g Tzs=3,10g K. Iskola: EN=293,30kcal FH=10,00g ZS=11,40g SZH=37,70g CK=0,40g SÓ=2,20g Tzs=5,50g	
KEDD 2026.08.04.	Tej (2)*; Túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;		Karatlábé leves; Sajjgomba (2)*; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;		Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Banán;	
	Övoda: EN=216,00kcal FH=14,20g ZS=4,90g SZH=28,60g CK=9,40g SÓ=0,80g Tzs=2,00g Iskola: EN=274,40kcal FH=18,30g ZS=6,30g SZH=36,10g CK=11,80g SÓ=0,90g Tzs=2,40g K. Iskola: EN=354,00kcal FH=23,00g ZS=7,80g SZH=47,90g CK=14,20g SÓ=1,30g Tzs=3,00g		Övoda: EN=557,10kcal FH=20,40g ZS=12,30g SZH=85,60g CK=18,50g SÓ=1,00g Tzs=5,60g Iskola: EN=706,30kcal FH=25,60g ZS=16,50g SZH=107,40g CK=25,50g SÓ=1,50g Tzs=7,40g K. Iskola: EN=821,50kcal FH=29,00g ZS=19,20g SZH=125,30g CK=29,60g SÓ=1,70g Tzs=8,20g		Övoda: EN=290,00kcal FH=5,70g ZS=3,90g SZH=56,10g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,90g Iskola: EN=332,00kcal FH=6,30g ZS=3,90g SZH=65,80g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,90g K. Iskola: EN=332,00kcal FH=6,30g ZS=3,90g SZH=65,80g CK=0,20g SÓ=0,70g Tzs=0,90g	
SZERDA 2026.08.05.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;		Zellerkrémleves (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Párolt rizs; Körte;		Joghurt (2)*; Adalékmentes kifli (1)*;	
	Övoda: EN=261,60kcal FH=11,70g ZS=10,50g SZH=30,20g CK=9,40g SÓ=1,40g Tzs=4,90g Iskola: EN=310,00kcal FH=14,40g ZS=11,50g SZH=37,70g CK=11,80g SÓ=1,50g Tzs=5,30g K. Iskola: EN=425,30kcal FH=19,30g ZS=15,90g SZH=51,50g CK=14,20g SÓ=2,50g Tzs=6,20g		Övoda: EN=541,70kcal FH=15,60g ZS=19,00g SZH=75,80g CK=1,80g SÓ=1,10g Tzs=2,00g Iskola: EN=715,70kcal FH=19,70g ZS=25,00g SZH=101,20g CK=2,10g SÓ=1,50g Tzs=2,60g K. Iskola: EN=848,60kcal FH=23,80g ZS=29,00g SZH=120,90g CK=2,70g SÓ=2,10g Tzs=3,00g		Övoda: EN=275,50kcal FH=9,10g ZS=5,80g SZH=33,30g CK=6,10g SÓ=0,80g Tzs=0,80g Iskola: EN=275,50kcal FH=9,10g ZS=5,80g SZH=33,30g CK=6,10g SÓ=0,80g Tzs=0,80g K. Iskola: EN=275,50kcal FH=9,10g ZS=5,80g SZH=33,30g CK=6,10g SÓ=0,80g Tzs=0,80g	
CSÜTÖRTÖK 2026.08.06.	Kefír (2)*; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;		Almaleves (2)*; Omlott (3)*; Köles párolt zöldséggel (5)*; Sajtszórat (2)*; Narancs;		Narancs rostoslé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	
	Övoda: EN=208,30kcal FH=10,90g ZS=7,00g SZH=24,70g CK=5,90g SÓ=0,80g Tzs=3,60g Iskola: EN=259,30kcal FH=13,80g ZS=8,70g SZH=30,30g CK=6,00g SÓ=0,90g Tzs=3,60g K. Iskola: EN=318,40kcal FH=16,50g ZS=9,90g SZH=39,70g CK=6,10g SÓ=1,20g Tzs=3,70g		Övoda: EN=584,00kcal FH=16,70g ZS=18,90g SZH=78,70g CK=15,60g SÓ=2,10g Tzs=4,50g Iskola: EN=725,10kcal FH=23,20g ZS=22,30g SZH=100,60g CK=29,40g SÓ=0,80g Tzs=5,50g K. Iskola: EN=899,70kcal FH=30,80g ZS=30,10g SZH=115,40g CK=33,80g SÓ=1,30g Tzs=7,10g		Övoda: EN=306,90kcal FH=11,60g ZS=10,80g SZH=27,70g CK=0,20g SÓ=1,10g Tzs=5,40g Iskola: EN=363,10kcal FH=15,30g ZS=13,20g SZH=32,60g CK=0,30g SÓ=1,30g Tzs=6,90g K. Iskola: EN=440,50kcal FH=19,70g ZS=15,80g SZH=41,80g CK=0,40g SÓ=1,80g Tzs=8,50g	
PÉNTEK 2026.08.07.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;		Burgonyaleves (2)*; Zöldséges vagdalt; Petrezselymes burgonya; Banán;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;	
	Övoda: EN=303,30kcal FH=11,30g ZS=10,80g SZH=27,20g CK=0,20g SÓ=1,10g Tzs=5,40g Iskola: EN=357,10kcal FH=14,60g ZS=13,20g SZH=31,80g CK=0,30g SÓ=1,30g Tzs=5,90g K. Iskola: EN=433,30kcal FH=19,10g ZS=16,70g SZH=40,80g CK=0,40g SÓ=1,80g Tzs=6,50g		Övoda: EN=528,00kcal FH=10,20g ZS=12,70g SZH=86,60g CK=1,80g SÓ=0,30g Tzs=1,20g Iskola: EN=723,90kcal FH=13,70g ZS=19,60g SZH=114,50g CK=2,50g SÓ=0,60g Tzs=1,90g K. Iskola: EN=823,00kcal FH=15,70g ZS=22,80g SZH=128,80g CK=2,80g SÓ=0,70g Tzs=2,20g		Övoda: EN=243,80kcal FH=7,00g ZS=9,60g SZH=21,40g CK=0,30g SÓ=1,10g Tzs=1,40g Iskola: EN=243,80kcal FH=7,00g ZS=9,60g SZH=21,40g CK=0,30g SÓ=1,10g Tzs=1,40g K. Iskola: EN=344,60kcal FH=9,60g ZS=18,70g SZH=33,30g CK=0,30g SÓ=1,50g Tzs=2,70g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
1200A1 Vegetáriánus

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tójsa; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilaggyűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Dietetikus ételtek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegei OVI (www.oivi-szegevedvaros.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)
Suli-Host
Étkezéstervezési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
HÉTFŐ 2026.08.10.		Őszibarack leves (2)*; Zöldborsópörkölt; Petrezselymes rizs; Alma;		Bebó margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Köre;	
KEDD 2026.08.11.		Zöldségkrémleves (2)*; Karottás sajtfejtűt (2)*; Burgonyafőzelék; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Narancs rostoslé; Mini méz; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Körte;	
SZERDA 2026.08.12.		Tavaszi leves; Zöldséges rakott tészta (2)*; Banán;		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	
CSÜTÖRTÖK 2026.08.13.		Rizsleves; Sajtós burgonyaropogós (2, 3)*; Őszibarack mártás; Főtt burgonya; Banán;		Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	
PÉNTEK 2026.08.14.		Körtekrémleves 'tejmentes'; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Zöldbabfőzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Banán;		Narancs rostoslé; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérutcai út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

Étlap név:
1200A1 Vegetáriánus

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
TZS=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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszert; 16=Punatésűk

Diétás ételtek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegedi OVI (www.oivi.segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a
SULI-HOST Kft. diétakusáidól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Suli-Host
Étkezletési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnáka (1)*;		Kertész leves ; Darásmetélt; Kőte;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	
HÉTFŐ 2026.08.24.					
Övoda: EN=338,50kcal FH=10,00g ZS=6,50g SZH=56,10g CK=30,00g SO=0,60g Tzs=2,90g		Övoda: EN=585,30kcal FH=6,20g ZS=11,30g SZH=112,80g CK=33,40g SO=0,60g Tzs=1,00g		Övoda: EN=190,40kcal FH=6,20g ZS=9,60g SZH=19,90g CK=0,30g SO=1,00g Tzs=1,40g	
Iskola: EN=360,50kcal FH=11,80g ZS=9,30g SZH=58,40g CK=32,30g SO=0,60g Tzs=3,30g		Iskola: EN=773,10kcal FH=9,10g ZS=13,90g SZH=149,90g CK=40,70g SO=0,70g Tzs=1,20g		Iskola: EN=212,80kcal FH=7,10g ZS=9,70g SZH=24,50g CK=0,40g SO=1,10g Tzs=1,40g	
KIskola: EN=382,50kcal FH=13,10g ZS=10,00g SZH=60,70g CK=34,60g SO=0,70g Tzs=3,80g		KIskola: EN=914,90kcal FH=11,40g ZS=17,40g SZH=174,70g CK=41,30g SO=1,00g Tzs=1,50g		KIskola: EN=358,40kcal FH=11,40g ZS=19,00g SZH=35,40g CK=0,50g SO=1,80g Tzs=2,80g	
Rostos almale: Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;		Miliócska leves; Zöldséges vagdalt; Zöldborsófőzelék (2)*; Főtt burgonya; Teljes kiőrésű kenyér (1)*; Alma;		Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	
KEDD 2026.08.25.					
Övoda: EN=303,30kcal FH=11,30g ZS=10,80g SZH=27,20g CK=0,20g SO=1,10g Tzs=5,40g		Övoda: EN=566,50kcal FH=18,70g ZS=9,20g SZH=97,70g CK=16,90g SO=1,10g Tzs=1,30g		Övoda: EN=180,50kcal FH=4,70g ZS=4,00g SZH=3,40g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g	
Iskola: EN=357,10kcal FH=14,80g ZS=13,20g SZH=31,80g CK=0,30g SO=1,30g Tzs=6,90g		Iskola: EN=763,20kcal FH=24,20g ZS=14,60g SZH=128,10g CK=23,60g SO=1,60g Tzs=2,00g		Iskola: EN=184,50kcal FH=4,90g ZS=4,10g SZH=31,00g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g	
KIskola: EN=433,30kcal FH=19,10g ZS=15,70g SZH=40,80g CK=0,40g SO=1,80g Tzs=8,50g		KIskola: EN=944,20kcal FH=29,30g ZS=19,00g SZH=157,50g CK=31,80g SO=2,20g Tzs=2,70g		KIskola: EN=186,50kcal FH=5,00g ZS=4,10g SZH=31,30g CK=0,20g SO=0,70g Tzs=0,90g	
Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;		Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel; Sajtsórat (2)*; Barán;		Kefir (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	
SZERDA 2026.08.26.					
Övoda: EN=271,60kcal FH=9,70g ZS=6,90g SZH=42,20g CK=22,60g SO=0,80g Tzs=2,70g		Övoda: EN=538,90kcal FH=16,90g ZS=14,40g SZH=80,80g CK=15,40g SO=0,70g Tzs=3,10g		Övoda: EN=257,60kcal FH=9,90g ZS=12,60g SZH=25,80g CK=5,90g SO=1,40g Tzs=6,50g	
Iskola: EN=316,00kcal FH=12,20g ZS=7,80g SZH=49,10g CK=25,00g SO=0,90g Tzs=3,10g		Iskola: EN=709,20kcal FH=21,20g ZS=18,00g SZH=107,10g CK=21,30g SO=1,00g Tzs=4,20g		Iskola: EN=280,00kcal FH=10,80g ZS=12,70g SZH=30,40g CK=6,00g SO=1,50g Tzs=6,50g	
KIskola: EN=445,30kcal FH=15,40g ZS=8,70g SZH=75,40g CK=40,70g SO=1,30g Tzs=3,70g		KIskola: EN=787,00kcal FH=23,40g ZS=22,40g SZH=116,30g CK=26,70g SO=1,10g Tzs=4,90g		KIskola: EN=371,30kcal FH=14,10g ZS=16,40g SZH=41,60g CK=8,10g SO=2,40g ZS=8,90g	
Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Narancs;		Tárkonyos krumplileves (2)*; Sajtos zellerpopogós (2, 5)*; Almamártás (2)*; Pirított kukoricadara;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	
CSÜTÖRTÖK 2026.08.27.					
Övoda: EN=285,20kcal FH=10,40g ZS=3,40g SZH=51,60g CK=22,60g SO=0,80g Tzs=2,00g		Övoda: EN=554,80kcal FH=17,00g ZS=21,50g SZH=89,10g CK=18,10g SO=0,70g Tzs=6,30g		Övoda: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g Tzs=4,50g	
Iskola: EN=346,00kcal FH=13,10g ZS=4,30g SZH=61,90g CK=25,00g SO=0,90g Tzs=2,40g		Iskola: EN=735,20kcal FH=25,00g ZS=28,10g SZH=93,20g CK=25,50g SO=1,00g Tzs=8,20g		Iskola: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g Tzs=4,50g	
KIskola: EN=475,30kcal FH=16,30g ZS=5,20g SZH=88,20g CK=40,70g SO=1,30g Tzs=3,00g		KIskola: EN=880,50kcal FH=25,10g ZS=33,40g SZH=113,70g CK=32,90g SO=1,20g Tzs=9,30g		KIskola: EN=267,50kcal FH=9,40g ZS=9,30g SZH=35,50g CK=6,20g SO=0,90g Tzs=4,50g	
Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;		Gombakrémeleves; Zöldséges vagdalt; Párolt rizs; Párolt zöldségek ingyen (5)*; Őszibarack;		Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	
PÉNTEK 2026.08.28.					
Övoda: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,10g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g Tzs=4,30g		Övoda: EN=564,50kcal FH=14,20g ZS=14,30g SZH=92,30g CK=1,30g SO=0,60g Tzs=1,20g		Övoda: EN=215,30kcal FH=11,30g ZS=10,80g SZH=18,20g CK=0,20g SO=1,10g Tzs=5,40g	
Iskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,10g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g Tzs=4,30g		Iskola: EN=765,70kcal FH=19,30g ZS=19,80g SZH=124,10g CK=2,00g SO=0,80g Tzs=1,70g		Iskola: EN=289,10kcal FH=14,80g ZS=13,20g SZH=22,80g CK=0,30g SO=1,30g Tzs=6,90g	
KIskola: EN=304,00kcal FH=8,80g ZS=9,10g SZH=33,00g CK=5,80g SO=0,80g Tzs=4,30g		KIskola: EN=886,90kcal FH=22,10g ZS=22,60g SZH=144,00g CK=2,30g SO=1,10g Tzs=1,90g		KIskola: EN=345,30kcal FH=19,10g ZS=15,70g SZH=31,80g CK=0,40g SO=1,80g Tzs=8,50g	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk		SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Keresztúri út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: mail@suli-host.hu		Étlap név: 1200A1 Vegetáriánus	
Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO ₂ ; Tzs=Telített zsír;		Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oivi.segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikussáitól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)		Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0	
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tójsa; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Pináteszték					

Étlap melléklet

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

Étlap: 1200A1 Vegetáriánus

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kifli Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,60g	0,20g
Adalékmentes zsemle Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	143,00kcal	4,30g	0,40g	29,50g	0,20g	0,70g	0,20g
Alma Összetétel: Alma	46,50kcal	0,60g	0,00g	10,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma rostoslé 2dl Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	158,90kcal	2,20g	0,80g	34,60g	28,90g	0,10g	0,40g
Almamártás Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	198,50kcal	2,00g	5,40g	33,80g	24,30g	0,10g	0,30g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	2,00g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brokkoli krémleves Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	102,70kcal	4,90g	1,90g	15,30g	2,20g	0,40g	0,10g
Burgonyafőzelék Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	279,20kcal	6,40g	3,60g	50,90g	0,20g	0,30g	0,30g
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	142,50kcal	3,30g	3,80g	21,80g	1,00g	0,10g	0,30g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	253,00kcal	6,60g	1,00g	49,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	11,20kcal	0,50g	0,10g	1,90g	1,50g	1,20g	0,00g
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	603,40kcal	6,30g	9,90g	120,70g	38,00g	0,60g	0,80g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	270,70kcal	10,00g	4,90g	44,10g	19,80g	0,20g	0,80g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott'	235,40kcal	6,30g	0,80g	46,10g	0,00g	0,20g	0,00g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	117,50kcal	3,10g	0,40g	23,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Gombakrémleves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,30kcal	3,20g	2,80g	12,40g	0,40g	0,20g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1200A1 Vegetáriánus

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fodros nagykocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	435,10kcal	5,70g	9,30g	79,50g	0,50g	0,40g	0,80g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	48,90kcal	5,10g	2,40g	1,50g	0,10g	0,00g	0,00g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,60g	0,00g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	72,50kcal	1,80g	1,80g	11,90g	4,10g	0,40g	0,20g
Karfiol krémleves Összetétel: Betű tészta, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	81,40kcal	2,80g	0,70g	15,60g	1,90g	0,20g	0,00g
Karottás sajtalfűjt Összetétel: Burgonya, Fagy. sárgarépa, Rizsliszt, Trappista sajt	224,70kcal	13,70g	10,60g	17,40g	0,40g	0,70g	6,80g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kertész leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	91,70kcal	2,20g	4,00g	11,20g	2,70g	0,10g	0,40g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. piramin paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	368,50kcal	9,90g	12,50g	52,80g	0,30g	0,20g	0,70g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves 'tejmentes' Összetétel: Citrom, Fagy. körte, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	141,20kcal	0,90g	0,40g	33,80g	28,20g	0,10g	0,00g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fodros nagykocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	132,60kcal	2,30g	4,20g	20,30g	0,20g	0,30g	0,40g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	542,20kcal	5,90g	16,60g	90,40g	23,20g	0,40g	1,80g
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	124,40kcal	1,50g	0,20g	28,60g	23,80g	0,00g	0,00g
Milánói makaróni Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	382,50kcal	6,70g	6,10g	74,50g	12,00g	0,30g	0,50g
Milliócska leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Kukoricadara, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	103,40kcal	2,60g	3,60g	15,10g	0,00g	0,20g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1200A1 Vegetáriánus

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Molnárika Összetétel: Adalékmentes molnárika 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Narancs Összetétel: Narancs	61,50kcal	0,90g	0,00g	12,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Narancs rostoslé Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr hal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	124,10kcal	11,50g	6,10g	5,70g	0,00g	1,50g	0,60g
Omlett Összetétel: Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojáslé	73,40kcal	5,00g	4,40g	0,30g	0,20g	0,20g	1,40g
Őszibarack Összetétel: Őszibarack	61,50kcal	1,00g	0,00g	13,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Őszibarack leves Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	131,60kcal	1,50g	0,90g	29,90g	24,70g	0,10g	0,20g
Őszibarack mártás Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	194,50kcal	2,10g	4,30g	37,00g	25,50g	0,20g	0,40g
Paprikás burgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	319,40kcal	5,90g	11,80g	43,10g	0,90g	0,20g	1,20g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	169,00kcal	2,10g	5,00g	28,70g	18,00g	0,20g	0,50g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	178,90kcal	4,00g	3,30g	33,00g	21,40g	0,20g	0,40g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	366,30kcal	5,00g	9,80g	63,80g	0,10g	0,10g	1,00g
Párolt zöldségek inyenc Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	160,60kcal	8,00g	3,20g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Párolt zöldségek inyenc Összetétel: Fagy. inyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	82,00kcal	4,00g	1,80g	12,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	334,90kcal	6,30g	11,80g	46,00g	0,00g	0,20g	1,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1200A1 Vegetáriánus

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	419,10kcal	5,10g	15,30g	64,50g	0,40g	0,30g	1,60g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	50,40kcal	4,00g	3,10g	1,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Pirított kukoricadara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'	172,80kcal	3,00g	8,30g	21,00g	0,00g	0,10g	0,80g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajtpuding Összetétel: Burgonya, Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Trappista sajt	222,10kcal	13,60g	10,60g	16,80g	0,30g	0,70g	6,80g
Rakott brokkoli kölessel Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	319,90kcal	11,90g	9,40g	42,00g	3,30g	0,50g	0,70g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	83,80kcal	1,80g	3,10g	12,00g	1,70g	0,30g	0,30g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	173,20kcal	11,70g	11,80g	5,00g	0,00g	1,20g	1,20g
Rostos almalé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtgomba Összetétel: Burgonya, Rizsliszt, Trappista sajt	219,50kcal	13,50g	10,60g	16,40g	0,00g	0,70g	6,80g
Sajtos burgonyaropogós Összetétel: Burgonya, Rizsliszt, Tojásle, Trappista sajt	227,60kcal	14,10g	11,10g	16,40g	0,00g	0,70g	6,90g
Sajtos zellerropogós Összetétel: Burgonya, Fagy. zeller, Rizsliszt, Trappista sajt	221,30kcal	13,70g	10,60g	16,60g	0,20g	0,70g	6,80g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,30g	3,00g
Sült hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	133,90kcal	12,00g	6,30g	7,00g	0,00g	1,10g	0,60g
Szilvaleves Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	124,40kcal	1,10g	0,90g	27,20g	22,00g	0,00g	0,00g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	136,50kcal	2,30g	5,10g	19,20g	1,10g	0,30g	0,50g
Tárkonyos krumpliceles Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Vöröshagyma	142,60kcal	3,30g	3,80g	21,80g	1,00g	0,10g	0,30g
Tavaszeles Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	139,70kcal	3,40g	7,80g	13,20g	3,40g	0,20g	0,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1200A1 Vegetáriánus

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	29,10kcal	0,00g	0,00g	7,10g	7,10g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	110,00kcal	7,80g	3,80g	11,50g	11,50g	0,20g	2,20g
Tejfölös túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	50,30kcal	4,00g	3,00g	1,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Teljes kiőrlésű kenyér T,U Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Tökfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	195,70kcal	3,40g	7,20g	28,00g	11,20g	0,20g	0,90g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	125,60kcal	10,40g	9,20g	0,20g	0,00g	0,60g	6,00g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	46,40kcal	5,60g	2,00g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,10kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,00g	0,00g
Zellerkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	98,20kcal	2,40g	3,40g	14,40g	2,00g	0,20g	0,40g
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,70kcal	3,60g	5,20g	17,50g	2,70g	0,30g	0,60g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	182,40kcal	6,00g	6,50g	23,20g	7,60g	0,30g	0,60g
Zöldborsó leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	102,40kcal	4,50g	1,90g	16,00g	4,10g	0,10g	0,20g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	294,80kcal	11,40g	6,10g	46,50g	21,80g	0,30g	1,10g
Zöldborsópörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	121,80kcal	6,00g	4,10g	13,90g	5,30g	0,20g	0,50g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1200A1 Vegetáriánus

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	346,10kcal	9,90g	8,60g	51,90g	1,40g	0,30g	2,00g
Zöldséges rakott tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Penne Tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	403,00kcal	8,50g	9,60g	69,20g	4,00g	0,40g	2,00g
Zöldséges vagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	89,00kcal	2,10g	4,00g	10,40g	1,50g	0,30g	0,40g
Zöldségkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	127,60kcal	2,50g	6,20g	14,80g	2,50g	0,30g	0,50g