

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.08.31.	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebó margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Zöldbab leves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Kefír (2)*; Kockasajt (2)*; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Sajtigomba (2)*; Burgonyapüré natur;
KEDD 2026.09.01.	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Házi köőzött (2)*; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Sárgarépakrémleves (2)*; Rakott karfiol sajtal húsmentes (2, 3)*; Teljes kiőrésű kenyér (1)*; Banán;	Rostos almale; Kockasajt (2)*; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Tejberizs (2)*; Alma;
	ÖN: E=251kcal Isk: E=305kcal K.Isk.: E=346kcal F=4g ZS=4g F=4g ZS=4g F=6g ZS=4g SZ=40g C=22g SZ=46g C=24g SZ=57g C=26g S=1g IZS=1g S=1g IZS=1g S=1g IZS=1g	ÖN: E=278kcal Isk: E=322kcal K.Isk.: E=489kcal F=12g ZS=12g F=15g ZS=13g F=21g ZS=23g SZ=29g C=9g SZ=36g C=12g SZ=49g C=14g S=1g IZS=3g S=1g IZS=4g S=2g IZS=6g	ÖN: E=546kcal Isk: E=724kcal K.Isk.: E=842kcal F=6g ZS=15g F=10g ZS=22g F=12g ZS=25g SZ=92g C=20g SZ=118g C=26g SZ=139g C=29g S=1g S=0g IZS=2g S=1g IZS=2g TZS=3g	ÖN: E=222kcal Isk: E=258kcal K.Isk.: E=352kcal F=10g ZS=9g F=11g ZS=9g F=15g ZS=13g SZ=27g C=6g SZ=32g C=6g SZ=43g C=6g S=1g IZS=6g S=2g IZS=9g S=2g IZS=8g	ÖN: E=372kcal Isk: E=472kcal K.Isk.: E=553kcal F=16g ZS=9g F=20g ZS=12g F=23g ZS=13g SZ=52g C=0g SZ=56g C=0g SZ=79g C=0g S=1g IZS=5g S=1g IZS=7g S=1g IZS=8g
SZERDA 2026.09.02.	Tej (2)*; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebó margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Zöldségkrémleves; Gombapörkölt; Pirított tarhonya; Uborkasaláta; Teljes kiőrésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Karfiolos zöldségvagdalt; Párolt rizs; Káposzta saláta;
	ÖN: E=439kcal Isk: E=475kcal K.Isk.: E=498kcal F=19g ZS=25g F=16g ZS=26g F=17g ZS=28g SZ=40g C=10g SZ=45g C=12g SZ=48g C=14g S=3g IZS=4g S=3g IZS=5g S=3g IZS=5g	ÖN: E=236kcal Isk: E=279kcal K.Isk.: 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 IZS=1g S=1g IZS=1g S=1g IZS=1g	ÖN: E=570kcal Isk: E=774kcal K.Isk.: E=848kcal F=17g ZS=14g F=19g ZS=21g F=19g ZS=26g SZ=97g C=7g SZ=120g C=9g SZ=157g C=11g S=2g S=1g IZS=2g S=2g IZS=2g TZS=3g	ÖN: E=272kcal Isk: E=274kcal K.Isk.: E=276kcal F=10g ZS=9g F=10g ZS=9g F=10g ZS=9g SZ=36g C=6g SZ=36g C=6g SZ=36g C=6g S=1g IZS=4g S=1g IZS=4g S=1g IZS=4g	ÖN: E=387kcal Isk: E=544kcal K.Isk.: E=667kcal F=6g ZS=10g F=8g ZS=14g F=11g ZS=16g SZ=67g C=9g SZ=94g C=17g SZ=118g C=22g S=0g IZS=1g S=0g IZS=1g S=1g IZS=2g
CSÜTÖRTÖK 2026.09.03.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebó margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Köfte;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebó margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Szilvaleves; Sajtós zellerpörög (2, 5)*; Rizli-bizli; Alma;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Zöldborsópörkölt; Szarvacska tészta;
	ÖN: E=329kcal Isk: E=384kcal K.Isk.: E=523kcal F=10g ZS=7g F=13g ZS=8g F=16g ZS=9g SZ=55g C=23g SZ=67g C=25g SZ=83g C=41g S=1g IZS=3g S=1g IZS=3g S=1g IZS=4g	ÖN: E=303kcal Isk: E=379kcal K.Isk.: E=477kcal F=18g ZS=14g F=26g ZS=17g F=28g ZS=20g SZ=27g C=9g SZ=34g C=12g SZ=46g C=14g S=1g IZS=7g S=2g IZS=9g S=2g IZS=11g	ÖN: E=522kcal Isk: E=710kcal K.Isk.: E=821kcal F=16g ZS=14g F=22g ZS=19g F=26g ZS=20g SZ=79g C=13g SZ=109g C=23g SZ=130g C=33g S=1g S=1g IZS=6g S=1g IZS=8g TZS=8g	ÖN: E=211kcal Isk: E=234kcal K.Isk.: E=278kcal F=8g ZS=6g F=9g ZS=6g F=11g ZS=6g SZ=24g C=6g SZ=28g C=6g SZ=37g C=6g S=1g IZS=4g S=1g IZS=4g S=1g IZS=4g	ÖN: E=331kcal Isk: E=448kcal K.Isk.: E=553kcal F=7g ZS=8g F=9g ZS=11g F=11g ZS=14g SZ=57g C=4g SZ=76g C=5g SZ=94g C=6g S=0g IZS=1g S=0g IZS=1g S=1g IZS=1g
PÉNTEK 2026.09.04.	Tej (2)*; Házi köőzött (2)*; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Sajtiszótat (2)*; Rakott zöldbab (2)*; Teljes kiőrésű kenyér (1)*; Banán;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnártka (1)*; Alma;	Ásványvíz 0,5 liter; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Alma;
	ÖN: E=210kcal Isk: E=278kcal K.Isk.: E=354kcal F=13g ZS=5g F=18g ZS=7g F=22g ZS=8g SZ=29g C=9g SZ=36g C=12g SZ=48g C=14g S=1g IZS=2g S=1g IZS=2g S=1g IZS=3g	ÖN: E=215kcal Isk: E=264kcal K.Isk.: E=332kcal F=10g ZS=7g F=13g ZS=8g F=16g ZS=9g SZ=29g C=9g SZ=36g C=12g SZ=48g C=14g S=1g IZS=3g S=1g IZS=3g S=1g IZS=4g	ÖN: E=510kcal Isk: E=743kcal K.Isk.: E=855kcal F=17g ZS=12g F=22g ZS=20g F=26g ZS=22g SZ=79g C=8g SZ=114g C=10g SZ=134g C=11g S=2g S=1g IZS=3g S=2g IZS=5g TZS=5g	ÖN: E=287kcal Isk: E=300kcal K.Isk.: E=362kcal F=4g ZS=6g F=4g ZS=6g F=4g ZS=6g SZ=53g C=18g SZ=56g C=18g SZ=71g C=31g S=0g IZS=1g S=0g IZS=1g S=0g IZS=1g	ÖN: E=371kcal Isk: E=405kcal K.Isk.: E=450kcal F=7g ZS=22g F=8g ZS=22g F=10g ZS=22g SZ=39g C=0g SZ=43g C=0g SZ=52g C=0g S=3g IZS=3g S=3g IZS=3g S=3g IZS=3g

Étiap változtatás jogát fenntartjuk!

Étiap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kertészgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@sulli-host.hu

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Szénhidrát; C=Cukor; S=Ó; TZS=Tejfehérje; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Dió; 7=Almabogyó; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Flakó; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesgyökér; 16=Pinasztika; Diétás étel összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon +36-30-535-3081)



Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!



SULI - HOST VÉNDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szépföld, Kertvárosi út 4. Tel.: +36-62-542-015. Fax: +36-62-542-016

E-doll: multi-host hu

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TS=Telített zsír, (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Fakétek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Ken-dioxid; 14=Csiliagút; 15=Édesfőszér; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedei ÖVI (www.ovi.szegegyaros.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)



Glenn

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.14.				
Kockasajt (2)*; Tea citromos; Bebo margarin 10g 'dupla'; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsaprettek;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsaprettek;	GombakréMLEves; Spentós sajtos tészta (2)*; Tejes kiórlésű kenyér (1)*; Körte;	Kefir (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Paradicsomos cukkini ragu; Szarvascska tészta; Alma;
Ön: E=224kcal Isk: E=258kcal K: Isk: E=358kcal F=5g ZS=11g F=7g ZS=11g F=10g ZS=15g SZ=28g C=5g SZ=32g C=7g SZ=46g C=10g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=2g Tzs=8g	Ön: E=213kcal Isk: E=260kcal K: Isk: E=329kcal F=10g ZS=7g F=13g ZS=8g F=16g ZS=9g SZ=28g C=9g SZ=35g C=12g SZ=46g C=14g S=1g Tzs=5g S=1g Tzs=9g S=1g Tzs=4g	Ön: E=586kcal Isk: E=756kcal K: Isk: E=914kcal F=17g ZS=18g F=21g ZS=20g F=26g ZS=24g SZ=99g C=0g SZ=120g C=1g SZ=147g C=16g S=2g S=1g Tzs=6g S=2g Tzs=8g Tzs=9g	Ön: E=281kcal Isk: E=286kcal K: Isk: E=378kcal F=10g ZS=13g F=11g ZS=13g F=15g ZS=16g SZ=28g C=6g SZ=31g C=8g SZ=43g C=6g S=1g Tzs=6g S=2g Tzs=8g S=2g Tzs=9g	Ön: E=338kcal Isk: E=457kcal K: Isk: E=557kcal F=5g ZS=5g F=6g ZS=11g F=8g ZS=14g SZ=61g C=2g SZ=81g C=2g SZ=99g C=3g S=0g Tzs=1g S=4g Tzs=1g S=1g Tzs=1g
KEDD 2026.09.15.				
Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Zöldségleves; Snidlinges sajteltölt (2)*; Sárgarépa főzelék (2)*; Tejes kiórlésű kenyér (1)*; Alma;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Karottás sajteltölt (2)*; Kelkáposztafőzelék; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;
Ön: E=242kcal Isk: E=308kcal K: Isk: E=394kcal F=12g ZS=11g F=15g ZS=13g F=20g ZS=16g SZ=24g C=5g SZ=31g C=7g SZ=49g C=10g S=1g Tzs=5g S=1g Tzs=7g S=2g Tzs=8g	Ön: E=341kcal Isk: E=383kcal K: Isk: E=448kcal F=10g ZS=8g F=12g ZS=8g F=13g ZS=10g SZ=25g C=27g SZ=57g C=29g SZ=41g C=45g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=4g	Ön: E=544kcal Isk: E=709kcal K: Isk: E=857kcal F=20g ZS=15g F=28g ZS=20g F=32g ZS=24g SZ=79g C=17g SZ=101g C=21g SZ=123g C=26g S=3g S=2g Tzs=6g S=2g Tzs=8g Tzs=9g	Ön: E=214kcal Isk: E=236kcal K: Isk: E=281kcal F=9g ZS=4g F=10g ZS=9g F=11g ZS=10g SZ=24g C=6g SZ=29g C=8g SZ=38g C=6g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=5g	Ön: E=367kcal Isk: E=478kcal K: Isk: E=580kcal F=16g ZS=10g F=22g ZS=14g F=28g ZS=16g SZ=51g C=1g SZ=69g C=1g SZ=81g C=1g S=1g Tzs=5g S=1g Tzs=7g S=2g Tzs=8g
SZERDA 2026.09.16.				
Tej (2)*; Tömlös sajt (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Narancs rostoslé; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsaprettek;	Rizsleves; Főtt tojás (3)*; Sajtszórat (2)*; Burgonyafőzelék (2)*; Tejes kiórlésű kenyér (1)*; Narancs;	Karfiolos zöldségpástétom 105g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Piraminos sajtűdng (2)*; Zöldbab főzelék;
Ön: E=184kcal Isk: E=232kcal K: Isk: E=301kcal F=10g ZS=4g F=13g ZS=4g F=18g ZS=5g SZ=26g C=8g SZ=36g C=12g SZ=47g C=14g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=3g	Ön: E=213kcal Isk: E=238kcal K: Isk: E=283kcal F=4g ZS=4g F=5g ZS=4g F=7g ZS=4g SZ=27g C=0g SZ=32g C=0g SZ=41g C=0g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g	Ön: E=553kcal Isk: E=723kcal K: Isk: E=833kcal F=21g ZS=14g F=28g ZS=20g F=36g ZS=28g SZ=75g C=1g SZ=99g C=3g SZ=119g C=36g S=2g S=1g Tzs=4g S=2g Tzs=6g Tzs=8g	Ön: E=324kcal Isk: E=357kcal K: Isk: E=401kcal F=6g ZS=22g F=7g ZS=22g F=9g ZS=22g SZ=28g C=0g SZ=39g C=0g SZ=42g C=0g S=3g Tzs=3g S=3g Tzs=3g S=3g Tzs=3g	Ön: E=301kcal Isk: E=380kcal K: Isk: E=448kcal F=15g ZS=12g F=19g ZS=16g F=22g ZS=18g SZ=30g C=6g F=40g C=8g SZ=46g C=9g S=1g Tzs=6g S=1g Tzs=7g S=1g Tzs=8g
CSÜTÖRTÖK 2026.09.17.				
Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Lebbencs leves; Kapros káposzta; Adalékmentes kifli (1)*; Banán;	Joghurt Gyümölcs Krém (1, 2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Sajtszórat (2)*; Zöldséges rizs; Almakompót;
Ön: E=303kcal Isk: E=378kcal K: Isk: E=477kcal F=18g ZS=14g F=23g ZS=17g F=29g ZS=20g SZ=27g C=9g SZ=34g C=12g SZ=46g C=14g S=1g Tzs=7g S=2g Tzs=9g S=2g Tzs=11g	Ön: E=256kcal Isk: E=300kcal K: Isk: E=413kcal F=19g ZS=10g F=24g ZS=11g F=30g ZS=16g SZ=29g C=8g SZ=38g C=12g SZ=50g C=14g S=1g Tzs=5g S=2g Tzs=5g S=2g Tzs=8g	Ön: E=596kcal Isk: E=741kcal K: Isk: E=784kcal F=12g ZS=7g F=14g ZS=11g F=15g ZS=11g SZ=106g C=0g SZ=130g C=1g SZ=139g C=16g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g	Ön: E=246kcal Isk: E=268kcal K: Isk: E=313kcal F=8g ZS=8g F=8g ZS=8g F=10g ZS=8g SZ=36g C=16g SZ=40g C=16g SZ=49g C=17g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g	Ön: E=350kcal Isk: E=491kcal K: Isk: E=568kcal F=8g ZS=10g F=12g ZS=12g F=13g ZS=13g SZ=56g C=21g SZ=63g C=30g SZ=89g C=36g S=0g Tzs=3g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g
PÉNTEK 2026.09.18.				
Tea citromos; Házi körözött (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Postos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű 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; Tejeskiórlésű kenyér T,U 'dupla' (1)*; Uborka;
Ön: E=144kcal Isk: E=200kcal K: Isk: E=263kcal F=7g ZS=2g F=10g ZS=3g F=13g ZS=4g SZ=22g C=5g SZ=33g C=7g SZ=44g C=10g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g	Ön: E=303kcal Isk: E=357kcal K: Isk: E=433kcal F=11g ZS=11g F=15g ZS=13g F=19g ZS=16g SZ=27g C=0g SZ=32g C=0g SZ=41g C=0g S=1g Tzs=5g S=1g Tzs=5g S=1g Tzs=8g	Ön: E=553kcal Isk: E=706kcal K: Isk: E=899kcal F=15g ZS=14g F=19g ZS=16g F=27g ZS=22g SZ=84g C=7g SZ=114g C=10g SZ=137g C=12g S=1g S=2g Tzs=2g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=4g	Ön: E=237kcal Isk: E=237kcal K: Isk: E=300kcal F=4g ZS=4g F=4g ZS=4g F=4g ZS=4g SZ=44g C=13g SZ=44g C=13g SZ=60g C=27g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g	Ön: E=523kcal Isk: E=570kcal K: Isk: E=661kcal F=15g ZS=28g F=17g ZS=28g F=21g ZS=28g SZ=53g C=6g SZ=63g C=7g SZ=80g C=7g S=3g Tzs=6g S=4g Tzs=6g S=4g Tzs=7g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULL - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kertészgárdi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@sull-host.hu

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Cdeszfőzser; 16=Punafesték; Diétás ételtek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegei OVI (www.oivi.szegeud.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.21. Tea citromos; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Tea csipkebogyó; Tejfőzős túró (2)*; Adalékmentes kifli (1)*;	Meggyleves; Zöldborsópörkölt; Párolt rizs; Narancs;	Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Sajtos csőben sült brokkoli (2)*; Körte;
KEDD 2026.09.22. 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 2026.09.23. 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)*;	Körtékremleves; Karottás sajtelfűjt (2)*; Zöldborsófőzelék (2)*; Alma;	Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldséges rakott burgonya (2)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.09.24. 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)*; Sajtsórat (2)*; Rakott brokkoli kölessel; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Zöldségropogós; Párolt rizs; Almakompót;
PÉNTEK 2026.09.25. Tea csipkebogyó; Petrezselymes túrókrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Zöldpaprika;	Pásztorleves; Sajtos burgonyaropogós (2, 3)*; Töktőzelék (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 vegetariánus

SULL-HOST

SULL - HOST VENDÉGLÁRÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@sull-host.hu

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SZ; TZS=Teljes zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Rakéták; 11=Mustár; 12=Szármag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillaggyűrt; 15=Édesítőszer; 16=Fűszerelemek; Diétás ételkészítés, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Szobeli

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.28.	Tea citromos; Tömös sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnáka (1)*;	Hamis gulyásleves; Pozsonyi kocka (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karfiolos zöldségvagdalt; Zöldborsófőzelék (2)*; Körte;
KEDD 2026.09.29.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Jégscapretek;	Tej (2)*; Túró (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tavaszi leves; Brokkoli vagdalt; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya; Körte;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Darásmelet;
	Ovi: E=308kcal Isk: E=398kcal K.Isk.: E=486kcal F=18g ZS=14g F=25g ZS=17g F=25g ZS=20g SZ=28g C=9g SZ=35g C=12g SZ=46g C=14g S=1g TJS=7g S=2g TJS=9g S=2g TJS=11g	Ovi: E=216kcal Isk: E=274kcal K.Isk.: E=354kcal F=14g ZS=5g F=18g ZS=8g F=23g ZS=8g SZ=29g C=9g SZ=38g C=12g SZ=48g C=14g S=1g TJS=2g S=1g TJS=3g S=1g TJS=3g	Ovi: E=536kcal Isk: E=727kcal K.Isk.: E=830kcal F=13g ZS=10g F=17g ZS=16g F=19g ZS=20g SZ=88g C=19g SZ=120g C=27g SZ=135g C=31g S=1g TJS=1g S=1g TJS=2g TJS=2g	Ovi: E=174kcal Isk: E=200kcal K.Isk.: E=238kcal F=6g ZS=6g F=7g ZS=8g F=10g ZS=11g SZ=21g C=0g SZ=25g C=0g SZ=38g C=0g S=1g TJS=3g S=1g TJS=3g S=2g TJS=6g	Ovi: E=338kcal Isk: E=458kcal K.Isk.: E=543kcal F=11g ZS=7g F=14g ZS=10g F=16g ZS=12g SZ=54g C=17g SZ=74g C=24g SZ=89g C=32g S=0g TJS=1g S=1g TJS=2g S=1g TJS=2g
SZERDA 2026.09.30.	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Jégscapretek;	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Zellerkrémleves (5)*; Tejszínes gombamártás (2)*; Szarvacska tészta; Banán;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kili (1)*; Zöldpaprika;	Sajtgomba (2)*; Sárgarépa főzelék (2)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.	Tej (2)*; Kockasajt 'dupla' (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Almaleves (2)*; Omlott (3)*; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Köményes pulykasült; Rizibizi;
	Ovi: E=143kcal Isk: E=197kcal K.Isk.: E=259kcal F=7g ZS=2g F=10g ZS=3g F=13g ZS=4g SZ=24g C=5g SZ=32g C=7g SZ=43g C=10g S=1g TJS=0g S=1g TJS=0g S=1g TJS=0g	Ovi: E=236kcal Isk: E=279kcal K.Isk.: 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=28g S=1g TJS=1g S=1g TJS=1g S=1g TJS=1g	Ovi: E=500kcal Isk: E=706kcal K.Isk.: E=829kcal F=9g ZS=13g F=12g ZS=21g F=14g ZS=25g SZ=88g C=26g SZ=115g C=33g SZ=134g C=36g S=1g TJS=2g S=1g TJS=4g TJS=4g	Ovi: E=313kcal Isk: E=317kcal K.Isk.: E=319kcal F=10g ZS=9g F=10g ZS=9g F=10g ZS=10g SZ=34g C=6g SZ=35g C=6g SZ=36g C=6g S=1g TJS=4g S=1g TJS=4g S=1g TJS=4g	Ovi: E=361kcal Isk: E=462kcal K.Isk.: E=540kcal F=15g ZS=13g F=19g ZS=16g F=22g ZS=18g SZ=44g C=14g SZ=56g C=18g SZ=68g C=22g S=1g TJS=6g S=1g TJS=8g S=2g TJS=9g
PÉNTEK 2026.10.02.	Tea csipkebogyó; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zöldbab leves; Zöldséges vagdalt; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;	
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus	Ovi: E=190kcal Isk: E=260kcal K.Isk.: E=337kcal F=5g ZS=7g F=8g ZS=9g F=11g ZS=11g SZ=27g C=5g SZ=35g C=7g SZ=48g C=9g S=1g TJS=2g S=2g TJS=3g S=2g TJS=4g	Ovi: E=314kcal Isk: E=371kcal K.Isk.: E=452kcal F=11g ZS=11g F=14g ZS=13g F=18g ZS=16g SZ=30g C=0g SZ=35g C=0g SZ=47g C=9g S=1g TJS=5g S=1g TJS=7g S=2g TJS=8g	Ovi: E=429kcal Isk: E=608kcal K.Isk.: E=692kcal F=10g ZS=12g F=18g ZS=21g F=14g ZS=24g SZ=69g C=3g SZ=84g C=4g SZ=98g C=5g S=1g TJS=1g S=1g TJS=2g TJS=2g	Ovi: E=244kcal Isk: E=244kcal K.Isk.: E=345kcal F=7g ZS=10g F=7g ZS=10g F=10g ZS=19g SZ=31g C=0g SZ=31g C=0g SZ=33g C=0g S=1g TJS=1g S=1g TJS=1g S=2g TJS=3g	Ovi: E=40kcal Isk: E=0kcal K.Isk.: E=0kcal F=0g ZS=0g F=0g ZS=0g F=0g ZS=0g SZ=0g C=0g SZ=0g C=0g S=0g TJS=0g S=0g TJS=0g S=0g TJS=0g



SULL - HOST VENDÉGLÁRÓ ÉS SZOZÁLTÁRÓ KFT.
6724 Szeged, Kegyér Gyári út 4. Tel: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015
E-mail: mail@sull-host.hu

Tápanyagtartalom: E=Számlított energia; F=Fehérje; ZS=Szénhidrát; C=Cukor; S=SO₂; TJS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakéták; 11=Műstár; 12=Szárazmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogó; 15=Édesítőszer; 16=Fuhasíték; Diétás ételkészítéssel, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv-szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusaól 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: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kenyér Összetétel: Adalékmentes kenyér	125,50kcal	3,70g	0,40g	26,00g	0,10g	0,70g	0,20g
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
Almakompót Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	121,30kcal	0,50g	0,10g	28,30g	28,20g	0,00g	0,00g
Almapüré 100g Összetétel: Püré 'Alma' Cukormentes 100g	52,00kcal	0,30g	0,10g	11,30g	10,00g	0,00g	0,10g
Ásványvíz 0,5 liter Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Bebo margarin 10g 'dupla' Összetétel: Bebo mini margarin	63,00kcal	0,00g	7,00g	0,00g	0,00g	0,00g	1,40g
Brokkoli vagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	94,80kcal	3,10g	4,00g	10,10g	2,30g	0,40g	0,40g
Brokkolis zöldségpástétom 105g Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g	246,80kcal	2,80g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Burgonyafőzelék Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	295,50kcal	6,80g	5,10g	50,90g	0,20g	0,30g	0,30g
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	147,50kcal	3,40g	3,30g	24,40g	1,10g	0,00g	0,30g
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
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	117,50kcal	3,10g	0,40g	23,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott'	235,40kcal	6,30g	0,80g	46,10g	0,00g	0,20g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Főtt tojás Összetétel: Tojás	97,80kcal	6,60g	5,90g	0,40g	0,20g	0,20g	1,80g
Gombakrémleves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	91,90kcal	3,20g	2,80g	13,20g	0,40g	0,20g	0,30g
Gombapörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	82,50kcal	3,40g	6,60g	2,10g	0,90g	0,30g	0,70g
Hamis gulyásleves Összetétel: Babérlevél, őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	156,40kcal	2,90g	6,10g	21,20g	1,60g	0,20g	0,60g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Feízsiros 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
Joghurt Gyümölcs Krém Összetétel: Gyümölcsös krémmoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Kakaó szórát Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	92,80kcal	1,60g	0,20g	20,80g	15,00g	0,10g	0,00g
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	258,30kcal	5,90g	6,30g	44,20g	0,30g	0,40g	0,60g
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 leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	73,90kcal	2,70g	1,90g	10,90g	2,50g	0,40g	0,20g
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	84,90kcal	1,90g	3,90g	9,50g	1,80g	0,30g	0,40g
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
Kelkáposztafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	141,80kcal	3,70g	2,80g	24,60g	0,20g	0,00g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-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	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
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	149,70kcal	1,10g	0,40g	35,80g	29,40g	0,10g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	306,40kcal	6,10g	7,00g	53,90g	1,00g	0,20g	0,70g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fodros nagykocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	143,00kcal	2,40g	4,30g	22,70g	0,20g	0,30g	0,40g
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	154,40kcal	1,50g	0,20g	36,10g	31,30g	0,00g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	242,00kcal	2,80g	5,90g	43,60g	30,70g	0,20g	0,60g
Mexikói főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	258,40kcal	8,70g	4,70g	44,30g	11,80g	0,40g	0,80g
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
Mini vaj Összetétel: Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Adalékmentes molnárka 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
Omlett Összetétel: Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáslé	135,90kcal	6,50g	5,90g	10,70g	0,70g	0,20g	1,50g
Palócz leves 'húsmentes' Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	115,10kcal	2,90g	4,10g	15,40g	2,00g	0,40g	0,40g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	169,00kcal	2,10g	5,00g	28,70g	18,00g	0,20g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 cukkini ragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	83,80kcal	2,60g	4,20g	9,00g	2,00g	0,20g	0,40g
Parajfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	202,60kcal	7,50g	7,70g	25,90g	9,10g	0,50g	1,60g
Párolt köles Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köles, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	430,60kcal	11,10g	10,40g	71,30g	0,10g	0,20g	0,70g
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 sárgarépa Összetétel: Fagy. sárgarépa, Liga margarin, Só 'jódozott'	69,80kcal	2,20g	0,20g	13,00g	4,90g	0,30g	0,10g
Pásztorleves 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
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
Pírtott tarhonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	344,70kcal	3,20g	9,00g	62,00g	0,20g	0,40g	0,80g
Pozsonyi kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	540,20kcal	5,70g	15,60g	92,20g	25,60g	0,50g	1,70g
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, Kóménymag, 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
Rakott karfiol sajttal húsmentes Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Kóménymag, Liga margarin 70%, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz', Tej '1,5%', Tojás főzött, tisztított, Trappista sajt, Vöröshagyma	340,30kcal	12,60g	12,60g	41,10g	5,20g	0,70g	3,20g
Rakott zöldbab Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	338,40kcal	8,90g	13,50g	42,80g	5,20g	0,10g	1,20g
Rakott zöldbab Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	380,80kcal	12,30g	10,40g	56,10g	8,10g	0,20g	1,30g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	326,60kcal	7,20g	8,00g	55,20g	3,10g	0,40g	0,80g
Rizses lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Paradicsom, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	325,90kcal	4,90g	8,00g	57,90g	0,50g	0,40g	0,80g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	93,30kcal	1,80g	4,00g	12,30g	1,90g	0,10g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rostos almálé 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 csőben sült brokkoli Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fokhagyma, Kóménymag, Liga margarin 70%, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzőviz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	375,40kcal	16,90g	13,70g	41,20g	4,10g	0,80g	3,90g
Sajtos zellerropogós Összetétel: Burgonya, Fagy. zeller, Rizsliszt, Trappista sajt	221,30kcal	13,70g	10,60g	16,60g	0,20g	0,70g	6,80g
Sajtszórát Összetétel: Trappista sajt	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,30g	3,00g
Sárgarépafozelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	242,00kcal	5,60g	5,50g	40,00g	18,10g	0,50g	1,00g
Sárgarépakrémléves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fahéj, Főzőtejszín, Kiskocka tészta, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott'	117,40kcal	2,00g	3,60g	18,30g	5,70g	0,40g	0,90g
Snidlinges sajtfelfűjt Összetétel: Burgonya, Fagy. metélőhagyma, Rizsliszt, Trappista sajt	220,10kcal	13,60g	10,60g	16,50g	0,00g	0,70g	6,80g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	344,60kcal	3,60g	5,50g	69,30g	0,00g	0,30g	0,40g
Spenótos sajtos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Rizsliszt, Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Trappista sajt	473,90kcal	12,80g	17,20g	66,10g	0,00g	0,60g	7,20g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	326,50kcal	3,20g	7,10g	61,60g	0,00g	0,30g	0,60g
Szilvaleves Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	116,00kcal	0,90g	0,20g	27,00g	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
Tavaszeleves 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
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	29,10kcal	0,00g	0,00g	7,10g	7,10g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	28,70kcal	0,00g	0,00g	7,10g	7,00g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	110,00kcal	7,80g	3,80g	11,50g	11,50g	0,20g	2,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	383,40kcal	13,00g	4,90g	71,40g	23,80g	0,40g	2,70g
Tejfölös túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	50,30kcal	4,00g	3,00g	1,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejszínes gombamártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Főzőtejszín, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	123,40kcal	4,10g	10,50g	3,10g	0,90g	0,30g	2,50g
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
Teljeskiőrlésű kenyér T,U 'dupla' Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	224,00kcal	8,70g	1,00g	45,10g	0,60g	1,40g	0,40g
Tojáspörkölt vega Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Vöröshagyma	189,50kcal	10,20g	12,60g	2,50g	0,60g	0,50g	3,10g
Tökfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	213,90kcal	3,80g	8,40g	29,40g	12,20g	0,20g	0,90g
Tömlős sajt Összetétel: Natúr tömlős sajt	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	208,80kcal	3,50g	1,10g	45,40g	37,50g	0,10g	0,40g
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
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	168,20kcal	5,70g	5,30g	22,80g	7,60g	0,00g	0,60g
Zöldborsó leves Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	87,80kcal	4,40g	0,50g	15,50g	4,00g	0,10g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.09.01.-tól 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöltséges 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
Zöltséges rakott tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöltségköret, Penne Tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Trappista sajt	424,40kcal	8,80g	9,70g	74,30g	5,30g	0,40g	2,00g
Zöltséges rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott'	307,30kcal	5,80g	7,10g	54,30g	1,30g	0,30g	0,70g
Zöltségkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	124,20kcal	2,30g	5,20g	16,60g	2,50g	0,30g	0,50g
Zöltségleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,50kcal	2,30g	3,60g	11,00g	2,50g	0,10g	0,40g
Zöltségpörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	149,10kcal	7,10g	4,20g	19,30g	5,80g	0,20g	0,50g
Zöltségropogós Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	97,60kcal	2,80g	3,90g	11,60g	2,50g	0,30g	0,40g