

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.28.	Narancs rostoslé; Tömlesztett (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárfka (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)*; Korte;
KEDD 2026.09.29.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Túró (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tavaszi leves; Brokkoli vagdalt; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya; Korte;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Darásmetélt;
	Önt: E=308kcal, Isk: E=386kcal, K: Isk: 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 IZS=7g, S=2g IZS=9g, S=2g IZS=11g	Önt: E=216kcal, Isk: E=274kcal, K: Isk: E=354kcal F=14g ZS=5g, F=18g ZS=6g, F=23g 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	Önt: E=530kcal, Isk: E=718kcal, K: Isk: E=821kcal F=18g ZS=10g, F=17g ZS=16g, F=18g ZS=20g SZ=31g C=18g, SZ=119g C=25g, SZ=134g C=30g S=1g S=0g IZS=1g, S=1g IZS=2g, S=1g IZS=2g	Önt: E=299kcal, Isk: E=311kcal, K: Isk: E=311kcal F=10g ZS=9g, F=10g ZS=9g, F=10g ZS=9g SZ=49g C=6g, SZ=46g C=6g, SZ=46g C=6g S=1g IZS=4g, S=1g IZS=4g, S=1g IZS=4g	Önt: E=430kcal, Isk: E=587kcal, K: Isk: E=713kcal F=14g ZS=8g, F=14g ZS=10g, F=14g ZS=12g SZ=54g C=17g, SZ=74g C=24g, SZ=88g C=32g S=0g IZS=1g, S=1g IZS=2g, S=1g IZS=2g
SZERDA 2026.09.30.	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	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 kifli (1)*; Zöldpaprika;	Sajigomba (2)*; Sárgarépa-főzelék (2)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.	Rizsital; Mini méz; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Tea citromos; Tejőltós túró (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Almaleves (2)*; Omlett (2, 3)*; Köles párolt zöldséggel (5)*; Meggykompót;	Kefir (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldséges rizs; Sajtos zellerpogós (2, 5)*;
	Önt: E=143kcal, Isk: E=197kcal, K: Isk: E=259kcal F=7g ZS=2g, F=10g ZS=3g, F=13g ZS=4g SZ=24g C=8g, SZ=32g C=7g, SZ=43g C=10g S=1g IZS=0g, S=1g IZS=0g, S=1g IZS=0g	Önt: E=236kcal, Isk: E=272kcal, 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	Önt: E=500kcal, Isk: E=708kcal, K: Isk: E=829kcal F=9g ZS=18g, F=12g ZS=21g, F=14g ZS=25g SZ=86g C=20g, SZ=119g C=30g, SZ=134g C=30g S=1g S=0g IZS=2g, S=1g IZS=4g, S=1g IZS=4g	Önt: E=313kcal, Isk: E=317kcal, K: Isk: E=319kcal F=10g ZS=9g, F=10g ZS=10g, F=10g ZS=10g SZ=49g C=6g, SZ=38g C=6g, SZ=38g C=6g S=1g IZS=4g, S=1g IZS=4g, S=1g IZS=4g	Önt: E=353kcal, Isk: E=462kcal, K: Isk: 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 IZS=6g, S=1g IZS=8g, S=2g IZS=9g
PÉNTEK 2026.10.02.	Tea csipkebogyó; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Rostos almale; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Gazdag zöldségleves; Spenótos sajtos tészta (2)*; Banán;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Narancs rostoslé; Dzsém 'mini' dupla (13)*; Bebo margarin 10g 'dupla'; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;
	Önt: E=361kcal, Isk: E=394kcal, K: Isk: E=448kcal F=7g ZS=2g, F=8g ZS=22g, F=10g ZS=22g SZ=34g C=7g, SZ=41g C=7g, SZ=52g C=10g S=3g IZS=3g, S=3g IZS=3g, S=3g IZS=3g	Önt: E=256kcal, Isk: E=278kcal, K: Isk: E=368kcal F=5g ZS=7g, F=6g ZS=8g, F=9g ZS=11g SZ=28g C=10g, SZ=34g C=10g, SZ=45g C=10g S=1g IZS=3g, S=1g IZS=3g, S=2g IZS=6g	Önt: E=567kcal, Isk: E=768kcal, K: Isk: E=899kcal F=14g ZS=18g, F=18g ZS=24g, F=22g ZS=27g SZ=86g C=28g, SZ=119g C=30g, SZ=140g C=40g S=1g S=1g IZS=8g, S=1g IZS=8g, S=1g IZS=9g	Önt: E=268kcal, Isk: E=268kcal, K: Isk: 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 IZS=4g, S=1g IZS=4g, S=1g IZS=4g	Önt: E=423kcal, Isk: E=466kcal, K: Isk: E=563kcal F=4g ZS=7g, F=5g ZS=8g, F=7g ZS=8g SZ=70g C=27g, SZ=80g C=27g, SZ=119g C=33g S=1g IZS=2g, S=1g IZS=2g, S=1g IZS=2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyér-Égő 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=Számlított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SZÓ; IZS=Tejfejt zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Múster; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilleglő; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; 17=Élesztő; 18=Élesztő; 19=Élesztő; 20=Élesztő; 21=Élesztő; 22=Élesztő; 23=Élesztő; 24=Élesztő; 25=Élesztő; 26=Élesztő; 27=Élesztő; 28=Élesztő; 29=Élesztő; 30=Élesztő; 31=Élesztő; 32=Élesztő; 33=Élesztő; 34=Élesztő; 35=Élesztő; 36=Élesztő; 37=Élesztő; 38=Élesztő; 39=Élesztő; 40=Élesztő; 41=Élesztő; 42=Élesztő; 43=Élesztő; 44=Élesztő; 45=Élesztő; 46=Élesztő; 47=Élesztő; 48=Élesztő; 49=Élesztő; 50=Élesztő; 51=Élesztő; 52=Élesztő; 53=Élesztő; 54=Élesztő; 55=Élesztő; 56=Élesztő; 57=Élesztő; 58=Élesztő; 59=Élesztő; 60=Élesztő; 61=Élesztő; 62=Élesztő; 63=Élesztő; 64=Élesztő; 65=Élesztő; 66=Élesztő; 67=Élesztő; 68=Élesztő; 69=Élesztő; 70=Élesztő; 71=Élesztő; 72=Élesztő; 73=Élesztő; 74=Élesztő; 75=Élesztő; 76=Élesztő; 77=Élesztő; 78=Élesztő; 79=Élesztő; 80=Élesztő; 81=Élesztő; 82=Élesztő; 83=Élesztő; 84=Élesztő; 85=Élesztő; 86=Élesztő; 87=Élesztő; 88=Élesztő; 89=Élesztő; 90=Élesztő; 91=Élesztő; 92=Élesztő; 93=Élesztő; 94=Élesztő; 95=Élesztő; 96=Élesztő; 97=Élesztő; 98=Élesztő; 99=Élesztő; 100=Élesztő; 101=Élesztő; 102=Élesztő; 103=Élesztő; 104=Élesztő; 105=Élesztő; 106=Élesztő; 107=Élesztő; 108=Élesztő; 109=Élesztő; 110=Élesztő; 111=Élesztő; 112=Élesztő; 113=Élesztő; 114=Élesztő; 115=Élesztő; 116=Élesztő; 117=Élesztő; 118=Élesztő; 119=Élesztő; 120=Élesztő; 121=Élesztő; 122=Élesztő; 123=Élesztő; 124=Élesztő; 125=Élesztő; 126=Élesztő; 127=Élesztő; 128=Élesztő; 129=Élesztő; 130=Élesztő; 131=Élesztő; 132=Élesztő; 133=Élesztő; 134=Élesztő; 135=Élesztő; 136=Élesztő; 137=Élesztő; 138=Élesztő; 139=Élesztő; 140=Élesztő; 141=Élesztő; 142=Élesztő; 143=Élesztő; 144=Élesztő; 145=Élesztő; 146=Élesztő; 147=Élesztő; 148=Élesztő; 149=Élesztő; 150=Élesztő; 151=Élesztő; 152=Élesztő; 153=Élesztő; 154=Élesztő; 155=Élesztő; 156=Élesztő; 157=Élesztő; 158=Élesztő; 159=Élesztő; 160=Élesztő; 161=Élesztő; 162=Élesztő; 163=Élesztő; 164=Élesztő; 165=Élesztő; 166=Élesztő; 167=Élesztő; 168=Élesztő; 169=Élesztő; 170=Élesztő; 171=Élesztő; 172=Élesztő; 173=Élesztő; 174=Élesztő; 175=Élesztő; 176=Élesztő; 177=Élesztő; 178=Élesztő; 179=Élesztő; 180=Élesztő; 181=Élesztő; 182=Élesztő; 183=Élesztő; 184=Élesztő; 185=Élesztő; 186=Élesztő; 187=Élesztő; 188=Élesztő; 189=Élesztő; 190=Élesztő; 191=Élesztő; 192=Élesztő; 193=Élesztő; 194=Élesztő; 195=Élesztő; 196=Élesztő; 197=Élesztő; 198=Élesztő; 199=Élesztő; 200=Élesztő; 201=Élesztő; 202=Élesztő; 203=Élesztő; 204=Élesztő; 205=Élesztő; 206=Élesztő; 207=Élesztő; 208=Élesztő; 209=Élesztő; 210=Élesztő; 211=Élesztő; 212=Élesztő; 213=Élesztő; 214=Élesztő; 215=Élesztő; 216=Élesztő; 217=Élesztő; 218=Élesztő; 219=Élesztő; 220=Élesztő; 221=Élesztő; 222=Élesztő; 223=Élesztő; 224=Élesztő; 225=Élesztő; 226=Élesztő; 227=Élesztő; 228=Élesztő; 229=Élesztő; 230=Élesztő; 231=Élesztő; 232=Élesztő; 233=Élesztő; 234=Élesztő; 235=Élesztő; 236=Élesztő; 237=Élesztő; 238=Élesztő; 239=Élesztő; 240=Élesztő; 241=Élesztő; 242=Élesztő; 243=Élesztő; 244=Élesztő; 245=Élesztő; 246=Élesztő; 247=Élesztő; 248=Élesztő; 249=Élesztő; 250=Élesztő; 251=Élesztő; 252=Élesztő; 253=Élesztő; 254=Élesztő; 255=Élesztő; 256=Élesztő; 257=Élesztő; 258=Élesztő; 259=Élesztő; 260=Élesztő; 261=Élesztő; 262=Élesztő; 263=Élesztő; 264=Élesztő; 265=Élesztő; 266=Élesztő; 267=Élesztő; 268=Élesztő; 269=Élesztő; 270=Élesztő; 271=Élesztő; 272=Élesztő; 273=Élesztő; 274=Élesztő; 275=Élesztő; 276=Élesztő; 277=Élesztő; 278=Élesztő; 279=Élesztő; 280=Élesztő; 281=Élesztő; 282=Élesztő; 283=Élesztő; 284=Élesztő; 285=Élesztő; 286=Élesztő; 287=Élesztő; 288=Élesztő; 289=Élesztő; 290=Élesztő; 291=Élesztő; 292=Élesztő; 293=Élesztő; 294=Élesztő; 295=Élesztő; 296=Élesztő; 297=Élesztő; 298=Élesztő; 299=Élesztő; 300=Élesztő; 301=Élesztő; 302=Élesztő; 303=Élesztő; 304=Élesztő; 305=Élesztő; 306=Élesztő; 307=Élesztő; 308=Élesztő; 309=Élesztő; 310=Élesztő; 311=Élesztő; 312=Élesztő; 313=Élesztő; 314=Élesztő; 315=Élesztő; 316=Élesztő; 317=Élesztő; 318=Élesztő; 319=Élesztő; 320=Élesztő; 321=Élesztő; 322=Élesztő; 323=Élesztő; 324=Élesztő; 325=Élesztő; 326=Élesztő; 327=Élesztő; 328=Élesztő; 329=Élesztő; 330=Élesztő; 331=Élesztő; 332=Élesztő; 333=Élesztő; 334=Élesztő; 335=Élesztő; 336=Élesztő; 337=Élesztő; 338=Élesztő; 339=Élesztő; 340=Élesztő; 341=Élesztő; 342=Élesztő; 343=Élesztő; 344=Élesztő; 345=Élesztő; 346=Élesztő; 347=Élesztő; 348=Élesztő; 349=Élesztő; 350=Élesztő; 351=Élesztő; 352=Élesztő; 353=Élesztő; 354=Élesztő; 355=Élesztő; 356=Élesztő; 357=Élesztő; 358=Élesztő; 359=Élesztő; 360=Élesztő; 361=Élesztő; 362=Élesztő; 363=Élesztő; 364=Élesztő; 365=Élesztő; 366=Élesztő; 367=Élesztő; 368=Élesztő; 369=Élesztő; 370=Élesztő; 371=Élesztő; 372=Élesztő; 373=Élesztő; 374=Élesztő; 375=Élesztő; 376=Élesztő; 377=Élesztő; 378=Élesztő; 379=Élesztő; 380=Élesztő; 381=Élesztő; 382=Élesztő; 383=Élesztő; 384=Élesztő; 385=Élesztő; 386=Élesztő; 387=Élesztő; 388=Élesztő; 389=Élesztő; 390=Élesztő; 391=Élesztő; 392=Élesztő; 393=Élesztő; 394=Élesztő; 395=Élesztő; 396=Élesztő; 397=Élesztő; 398=Élesztő; 399=Élesztő; 400=Élesztő; 401=Élesztő; 402=Élesztő; 403=Élesztő; 404=Élesztő; 405=Élesztő; 406=Élesztő; 407=Élesztő; 408=Élesztő; 409=Élesztő; 410=Élesztő; 411=Élesztő; 412=Élesztő; 413=Élesztő; 414=Élesztő; 415=Élesztő; 416=Élesztő; 417=Élesztő; 418=Élesztő; 419=Élesztő; 420=Élesztő; 421=Élesztő; 422=Élesztő; 423=Élesztő; 424=Élesztő; 425=Élesztő; 426=Élesztő; 427=Élesztő; 428=Élesztő; 429=Élesztő; 430=Élesztő; 431=Élesztő; 432=Élesztő; 433=Élesztő; 434=Élesztő; 435=Élesztő; 436=Élesztő; 437=Élesztő; 438=Élesztő; 439=Élesztő; 440=Élesztő; 441=Élesztő; 442=Élesztő; 443=Élesztő; 444=Élesztő; 445=Élesztő; 446=Élesztő; 447=Élesztő; 448=Élesztő; 449=Élesztő; 450=Élesztő; 451=Élesztő; 452=Élesztő; 453=Élesztő; 454=Élesztő; 455=Élesztő; 456=Élesztő; 457=Élesztő; 458=Élesztő; 459=Élesztő; 460=Élesztő; 461=Élesztő; 462=Élesztő; 463=Élesztő; 464=Élesztő; 465=Élesztő; 466=Élesztő; 467=Élesztő; 468=Élesztő; 469=Élesztő; 470=Élesztő; 471=Élesztő; 472=Élesztő; 473=Élesztő; 474=Élesztő; 475=Élesztő; 476=Élesztő; 477=Élesztő; 478=Élesztő; 479=Élesztő; 480=Élesztő; 481=Élesztő; 482=Élesztő; 483=Élesztő; 484=Élesztő; 485=Élesztő; 486=Élesztő; 487=Élesztő; 488=Élesztő; 489=Élesztő; 490=Élesztő; 491=Élesztő; 492=Élesztő; 493=Élesztő; 494=Élesztő; 495=Élesztő; 496=Élesztő; 497=Élesztő; 498=Élesztő; 499=Élesztő; 500=Élesztő; 501=Élesztő; 502=Élesztő; 503=Élesztő; 504=Élesztő; 505=Élesztő; 506=Élesztő; 507=Élesztő; 508=Élesztő; 509=Élesztő; 510=Élesztő; 511=Élesztő; 512=Élesztő; 513=Élesztő; 514=Élesztő; 515=Élesztő; 516=Élesztő; 517=Élesztő; 518=Élesztő; 519=Élesztő; 520=Élesztő; 521=Élesztő; 522=Élesztő; 523=Élesztő; 524=Élesztő; 525=Élesztő; 526=Élesztő; 527=Élesztő; 528=Élesztő; 529=Élesztő; 530=Élesztő; 531=Élesztő; 532=Élesztő; 533=Élesztő; 534=Élesztő; 535=Élesztő; 536=Élesztő; 537=Élesztő; 538=Élesztő; 539=Élesztő; 540=Élesztő; 541=Élesztő; 542=Élesztő; 543=Élesztő; 544=Élesztő; 545=Élesztő; 546=Élesztő; 547=Élesztő; 548=Élesztő; 549=Élesztő; 550=Élesztő; 551=Élesztő; 552=Élesztő; 553=Élesztő; 554=Élesztő; 555=Élesztő; 556=Élesztő; 557=Élesztő; 558=Élesztő; 559=Élesztő; 560=Élesztő; 561=Élesztő; 562=Élesztő; 563=Élesztő; 564=Élesztő; 565=Élesztő; 566=Élesztő; 567=Élesztő; 568=Élesztő; 569=Élesztő; 570=Élesztő; 571=Élesztő; 572=Élesztő; 573=Élesztő; 574=Élesztő; 575=Élesztő; 576=Élesztő; 577=Élesztő; 578=Élesztő; 579=Élesztő; 580=Élesztő; 581=Élesztő; 582=Élesztő; 583=Élesztő; 584=Élesztő; 585=Élesztő; 586=Élesztő; 587=Élesztő; 588=Élesztő; 589=Élesztő; 590=Élesztő; 591=Élesztő; 592=Élesztő; 593=Élesztő; 594=Élesztő; 595=Élesztő; 596=Élesztő; 597=Élesztő; 598=Élesztő; 599=Élesztő; 600=Élesztő; 601=Élesztő; 602=Élesztő; 603=Élesztő; 604=Élesztő; 605=Élesztő; 606=Élesztő; 607=Élesztő; 608=Élesztő; 609=Élesztő; 610=Élesztő; 611=Élesztő; 612=Élesztő; 613=Élesztő; 614=Élesztő; 615=Élesztő; 616=Élesztő; 617=Élesztő; 618=Élesztő; 619=Élesztő; 620=Élesztő; 621=Élesztő; 622=Élesztő; 623=Élesztő; 624=Élesztő; 625=Élesztő; 626=Élesztő; 627=Élesztő; 628=Élesztő; 629=Élesztő; 630=Élesztő; 631=Élesztő; 632=Élesztő; 633=Élesztő; 634=Élesztő; 635=Élesztő; 636=Élesztő; 637=Élesztő; 638=Élesztő; 639=Élesztő; 640=Élesztő; 641=Élesztő; 642=Élesztő; 643=Élesztő; 644=Élesztő; 645=Élesztő; 646=Élesztő; 647=Élesztő; 648=Élesztő; 649=Élesztő; 650=Élesztő; 651=Élesztő; 652=Élesztő; 653=Élesztő; 654=Élesztő; 655=Élesztő; 656=Élesztő; 657=Élesztő; 658=Élesztő; 659=Élesztő; 660=Élesztő; 661=Élesztő; 662=Élesztő; 663=Élesztő; 664=Élesztő; 665=Élesztő; 666=Élesztő; 667=Élesztő; 668=Élesztő; 669=Élesztő; 670=Élesztő; 671=Élesztő; 672=Élesztő; 673=Élesztő; 674=Élesztő; 675=Élesztő; 676=Élesztő; 677=Élesztő; 678=Élesztő; 679=Élesztő; 680=Élesztő; 681=Élesztő; 682=Élesztő; 683=Élesztő; 684=Élesztő; 685=Élesztő; 686=Élesztő; 687=Élesztő; 688=Élesztő; 689=Élesztő; 690=Élesztő; 691=Élesztő; 692=Élesztő; 693=Élesztő; 694=Élesztő; 695=Élesztő; 696=Élesztő; 697=Élesztő; 698=Élesztő; 699=Élesztő; 700=Élesztő; 701=Élesztő; 702=Élesztő; 703=Élesztő; 704=Élesztő; 705=Élesztő; 706=Élesztő; 707=Élesztő; 708=Élesztő; 709=Élesztő; 710=Élesztő; 711=Élesztő; 712=Élesztő; 713=Élesztő; 714=Élesztő; 715=Élesztő; 716=Élesztő; 717=Élesztő; 718=Élesztő; 719=Élesztő; 720=Élesztő; 721=Élesztő; 722=Élesztő; 723=Élesztő; 724=Élesztő; 725=Élesztő; 726=Élesztő; 727=Élesztő; 728=Élesztő; 729=Élesztő; 730=Élesztő; 731=Élesztő; 732=Élesztő; 733=Élesztő; 734=Élesztő; 735=Élesztő; 736=Élesztő; 737=Élesztő; 738=Élesztő; 739=Élesztő; 740=Élesztő; 741=Élesztő; 742=Élesztő; 743=Élesztő; 744=Élesztő; 745=Élesztő; 746=Élesztő; 747=Élesztő; 748=Élesztő; 749=Élesztő; 750=Élesztő; 751=Élesztő; 752=Élesztő; 753=Élesztő; 754=Élesztő; 755=Élesztő; 756=Élesztő; 757=Élesztő; 758=Élesztő; 759=Élesztő; 760=Élesztő; 761=Élesztő; 762=Élesztő; 763=Élesztő; 764=Élesztő; 765=Élesztő; 766=Élesztő; 767=Élesztő; 768=Élesztő; 769=Élesztő; 770=Élesztő; 771=Élesztő; 772=Élesztő; 773=Élesztő; 774=Élesztő; 775=Élesztő; 776=Élesztő; 777=Élesztő; 778=Élesztő; 779=Élesztő; 780=Élesztő; 781=Élesztő; 782=Élesztő; 783=Élesztő; 784=Élesztő; 785=Élesztő; 786=Élesztő; 787=Élesztő; 788=Élesztő; 789=Élesztő; 790=Élesztő; 791=Élesztő; 792=Élesztő; 793=Élesztő; 794=Élesztő; 795=Élesztő; 796=Élesztő; 797=Élesztő; 798=Élesztő; 799=Élesztő; 800=Élesztő; 801=Élesztő; 802=Élesztő; 803=Élesztő; 804=Élesztő; 805=Élesztő; 806=Élesztő; 807=Élesztő; 808=Élesztő; 809=Élesztő; 810=Élesztő; 811=Élesztő; 812=Élesztő; 813=Élesztő; 814=Élesztő; 815=Élesztő; 816=Élesztő; 817=Élesztő; 818=Élesztő; 819=Élesztő; 820=Élesztő; 821=Élesztő; 822=Élesztő; 823=Élesztő; 824=Élesztő; 825=Élesztő; 826=Élesztő; 827=Élesztő; 828=Élesztő; 829=Élesztő; 830=Élesztő; 831=Élesztő; 832=Élesztő; 833=Élesztő; 834=Élesztő; 835=Élesztő; 836=Élesztő; 837=Élesztő; 838=Élesztő; 839=Élesztő; 840=Élesztő; 841=Élesztő; 842=Élesztő; 843=Élesztő; 844=Élesztő; 845=Élesztő; 846=Élesztő; 847=Élesztő; 848=Élesztő; 849=Élesztő; 850=Élesztő; 851=Élesztő; 852=Élesztő; 853=Élesztő; 854=Élesztő; 855=Élesztő; 856=Élesztő; 857=Élesztő; 858=Élesztő; 859=Élesztő; 860=Élesztő; 861=Élesztő; 862=Élesztő; 863=Élesztő; 864=Élesztő; 865=Élesztő; 866=Élesztő; 867=Élesztő; 868=Élesztő; 869=Élesztő; 870=Élesztő; 871=Élesztő; 872=Élesztő; 873=Élesztő; 874=Élesztő; 875=Élesztő; 876=Élesztő; 877=Élesztő; 878=Élesztő; 879=Élesztő; 880=Élesztő; 881=Élesztő; 882=Élesztő; 883=Élesztő; 884=Élesztő; 885=Élesztő; 886=Élesztő; 887=Élesztő; 888=Élesztő; 889=Élesztő; 890=Élesztő; 891=Élesztő; 892=Élesztő; 893=Élesztő; 894=Élesztő; 895=Élesztő; 896=Élesztő; 897=Élesztő; 898=Élesztő; 899=Élesztő; 900=Élesztő; 901=Élesztő; 902=Élesztő; 903=Élesztő; 904=Élesztő; 905=Élesztő; 906=Élesztő; 907=Élesztő; 908=Élesztő; 909=Élesztő; 910=Élesztő; 911=Élesztő; 912=Élesztő; 913=Élesztő; 914=Élesztő; 915=Élesztő; 916=Élesztő; 917=Élesztő; 918=Élesztő; 919=Élesztő; 920=Élesztő; 921=Élesztő; 922=Élesztő; 923=Élesztő; 924=Élesztő; 925=Élesztő; 926=Élesztő; 927=Élesztő; 928=Élesztő; 929=Élesztő; 930=Élesztő; 931=Élesztő; 932=Élesztő; 933=Élesztő; 934=Élesztő; 935=Élesztő; 936=Élesztő; 937=Élesztő; 938=Élesztő; 939=Élesztő; 940=Élesztő; 941=Élesztő; 942=Élesztő; 943=Élesztő; 944=Élesztő; 945=Élesztő; 946=Élesztő; 947=Élesztő; 948=Élesztő; 949=Élesztő; 950=Élesztő; 951=Élesztő; 952=Élesztő; 953=Élesztő; 954=Élesztő; 955=Élesztő; 956=Élesztő; 957=Élesztő; 958=Élesztő; 959=Élesztő; 960=Élesztő; 961=Élesztő; 962=Élesztő; 963=Élesztő; 964=Élesztő; 965=Élesztő;

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.12. Ovi: E=181kcal, Isk: E=228kcal, K: Isk: E=286kcal F=10g ZS=3g, F=13g ZS=4g, F=16g ZS=5g SZ=28g C=9g, SZ=36g C=12g, SZ=46g C=14g S=1g IZS=2g, S=1g IZS=2g, S=1g IZS=3g Tej (2)*; Tömös sajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Hagymakrémléves (6)*; Zöldségpörkölt; Párolt rizs;	Kefir (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldbaprika;	Gránátos kocka; Csemege uborka (11)*;
KEDD 2026.10.13. Ovi: E=259kcal, Isk: E=306kcal, K: Isk: E=420kcal F=12g ZS=10g, F=14g ZS=11g, F=19g ZS=16g SZ=30g C=9g, SZ=37g C=12g, SZ=51g C=14g S=1g IZS=5g, S=2g IZS=5g, S=2g IZS=8g Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Tömös sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldbaprika;	Karfiol krémléves; Tojáspörkölt vega (3)*; Tört burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnártka (1)*;	Paprikás burgonya; Káposzta saláta;
SZERDA 2026.10.14. Ovi: E=269kcal, Isk: E=314kcal, K: Isk: E=380kcal F=10g ZS=7g, F=12g ZS=8g, F=15g ZS=9g SZ=44g C=28g, SZ=51g C=28g, SZ=62g C=31g S=1g IZS=3g, S=1g IZS=3g, S=1g IZS=4g Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Cukkinikrémléves (2)*; Főtt tojás (3)*; Finomfőzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Köte;	Rostos almálé; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Káposztás kocka (1, 13)*; Alma;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.15. Ovi: E=389kcal, Isk: E=452kcal, K: Isk: E=495kcal F=8g ZS=22g, F=8g ZS=22g, F=9g ZS=22g SZ=41g C=9g, SZ=50g C=7g, SZ=61g C=10g S=3g IZS=3g, S=3g IZS=3g, S=3g IZS=3g Tea citromos; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Tea citromos; Vajkrém (2)*; Adalékmentes kfi (1)*; Alma;	Szilvaleves (2, 15)*; Gombás rakott burgonya (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Banán;	Kefir (2)*; Petrezselymes túrókrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Pritamnos sajt (2)*; Sárgarépa-főzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
PÉNTEK 2026.10.16. Ovi: E=215kcal, Isk: E=264kcal, K: Isk: E=332kcal F=10g ZS=7g, F=13g ZS=9g, F=16g ZS=9g SZ=28g C=9g, SZ=36g C=12g, SZ=47g C=14g S=1g IZS=3g, S=1g IZS=3g, S=1g IZS=4g Tej (2)*; Tömös sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldbaprika;	Tea citromos; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldborsó leves; Milánói makaróni; Sajtsórat (2)*; Köte;	Poharas tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Ásványvíz 0,5 liter; Jégcsapretek; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULI - HOST VENDÉGLÁRÓ 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=Számlított energia; F=Fehérje; ZS=Szénhidrát; C=Cukor; S=SCV; TZS=Telített zsír; (*) Allergiák: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Dió; 7=mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Faké; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; Diétás ételkészítéssel, 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 (+36-30-535-3081)



Szabó

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.19.	Tea citromos; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Romanóbab leves; Darásmetélt;	Kefir (2)*; Tejfőös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsópörkölt; Párolt rizs;
KEDD 2026.10.20.	Poharas tej (2)*; Dzssem 'mini' dupla (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Csurgatótt tojásleves (3)*; Rakott süteők 'hús- tojásmentes' (2)*; Narancs;	Narancs rostoslé; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Zöldségpörkölt; Orsó tészta; Alma;
SZERDA 2026.10.21.	Tea csipkebogyó; Kockasajt (2)*; Mini vaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Minestrone leves (5)*; Csóban sült brokkolis (2)*; Köte;	Tejfőös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tejszínes gombamártás (2)*; Párolt rizs;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.22.	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Poharas tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Szárazbab leves; Rizsteftélyt (1, 2, 3, 13)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Karottás sajtfejtélyt (2)*; Almamártás (2)*;
PÉNTEK 2026.10.23.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégscapretek;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;	Rizsleves; Vadasmártás tejszínes (2, 5)*; Spagetti; Alma;	Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Köte;	Narancs rostoslé; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULI - HOST VENDÉGLÁRÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Rakonca Ania

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; T=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=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édeslőszér; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, 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. Szövebeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Székely

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.26.	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Zöldfűszeres harsapástétom (9)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldbab leves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Kefir (2)*; Kockasajt (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Sajtgommba (2)*; Burgonyapüré natur;
KEDD 2026.10.27.	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Házi kötözött (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Sárgarépa-kremleves (2)*; Rakott karfiol sajtjal húsmentes (2, 3)*; Tejes kiórlésű kenyér (1)*; Banán;	Rostos almale; Kockasajt (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Tejberizs (2)*; Alma;
SZERDA 2026.10.28.	Tej (2)*; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Tejes kiórlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Zöldségtkrémleves; Gombapörkölt; Pírtott tathonya; Uborkasaláta; Tejes kiórlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Karfiolos zöldségvagdalt; Párolt rizs; Káposzta salátája;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.29.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Köte;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Szilvaleves; Sajtós zellerpörögös (2, 5)*; Rizsi-bizsi; Alma;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldborsópörkölt; Szarvacska tészta;
PÉNTEK 2026.10.30.	Tej (2)*; Házi kötözött (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Sajtszórat (2)*; Rakott zöldbab (2)*; Tejes kiórlésű kenyér (1)*; Banán;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*; Alma;	Ásványvíz 0,5 liter; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Banán;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULI - HOST VENDÉGLÁRÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Rakonca Ania

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SZO; T=Tej; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszerek; 16=Phenacetin; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Szabó

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.11.01.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Alma rostoslé 2dl Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma-céklafrözelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fagy. cékla, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	296,60kcal	5,40g	7,90g	49,50g	22,70g	0,10g	1,30g
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
Almamártás Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	246,80kcal	2,30g	6,40g	43,10g	31,50g	0,20g	0,40g
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	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 krémleves Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	121,60kcal	6,00g	2,60g	17,00g	2,60g	0,40g	0,10g
Brokkolis zöldségpástétom 105g Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g	246,80kcal	2,80g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	306,00kcal	7,90g	1,30g	60,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Csurgatott tojásleves Összetétel: 10%-os ételcezet, Babérlevél, őrölt, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	117,40kcal	4,10g	6,30g	8,70g	0,20g	0,30g	1,30g
Cukkinikrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	183,50kcal	3,80g	7,90g	24,10g	0,70g	0,30g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.11.01.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	333,20kcal	12,30g	6,00g	54,10g	23,40g	0,20g	1,00g
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
Gombapörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	85,80kcal	4,00g	6,70g	2,30g	0,90g	0,30g	0,70g
Gombás rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	447,80kcal	14,30g	12,80g	62,80g	0,30g	0,60g	3,40g
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fodros nagykocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	559,60kcal	7,60g	11,70g	102,50g	0,60g	0,40g	1,00g
Gyümölcs joghurt Összetétel: Danone K+F gyümölcs joghurt 125g	104,00kcal	4,70g	2,60g	15,20g	14,80g	0,10g	1,70g
HagymakréMLEVES Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szerecsendió, Vöröshagyma	158,40kcal	2,50g	5,10g	26,10g	4,20g	0,20g	0,50g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros 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
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	128,30kcal	2,40g	0,30g	28,70g	20,00g	0,10g	0,00g
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Fodros nagykocka tészta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Porcukor, Só 'jódozott'	572,70kcal	6,90g	10,60g	111,30g	24,00g	0,30g	0,90g
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
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	85,70kcal	2,10g	2,30g	13,70g	4,70g	0,40g	0,20g
Karfiol krémleves Összetétel: Betű tészta, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	97,90kcal	3,50g	0,80g	18,60g	2,40g	0,40g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.11.01.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 sajtelfűjt 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
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Korianderes 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. pirítványpaprika, 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
Kukorica krémleves Összetétel: Fagy. kukorica, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	162,40kcal	8,10g	2,30g	26,70g	2,80g	0,60g	1,10g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Szeles metélt tészta	639,00kcal	7,00g	18,40g	109,00g	25,80g	0,60g	2,00g
Meggykompót Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	158,60kcal	1,40g	0,20g	37,30g	37,30g	0,00g	0,00g
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
Milánói makaróni Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	513,20kcal	8,60g	11,60g	92,60g	14,50g	0,40g	1,10g
Milliócska leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kukoricadara, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	141,20kcal	3,40g	5,60g	19,20g	0,80g	0,40g	0,60g
Minestrone leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	255,40kcal	4,70g	7,10g	42,70g	27,80g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.11.01.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	370,90kcal	4,00g	4,80g	77,00g	0,00g	0,30g	0,30g
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
Paprikás burgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	392,70kcal	7,30g	14,70g	52,60g	1,00g	0,30g	1,50g
Paradicsomos burgonyafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld	299,70kcal	6,00g	7,20g	49,90g	9,80g	0,20g	0,70g
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
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
Pírtott tarhonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	430,90kcal	4,10g	11,20g	77,50g	0,20g	0,40g	1,00g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajtgomba Összetétel: Burgonya, Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Trappista sajt	223,80kcal	13,70g	10,60g	17,30g	0,30g	0,70g	6,80g
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 karfiol sajttal húsmentes Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz', Tej '1,5%', Tojás főzött, tisztított, Trappista sajt, Vöröshagyma	390,20kcal	15,30g	13,50g	48,10g	6,00g	0,80g	4,00g
Rakott süttők 'hús-, tojásmentes' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. süttők, Liga margarin kocka, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt, Vöröshagyma	614,50kcal	15,30g	19,10g	90,10g	27,30g	1,10g	5,20g
Rakott tészta zöldségekkel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Penne Tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	520,60kcal	11,50g	13,00g	87,40g	5,20g	0,60g	2,90g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.11.01.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rakott zöldbab Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	392,60kcal	10,30g	14,60g	52,10g	5,90g	0,20g	1,30g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	378,10kcal	9,00g	8,20g	65,60g	4,20g	0,50g	0,90g
Rizsfelfűjt Összetétel: Kristálycukor, Liga margarin kocka, Porcukor, Rizs 'Diéta', Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé	558,80kcal	14,80g	6,80g	108,10g	36,60g	0,50g	2,60g
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
Romanóbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	147,60kcal	3,50g	6,20g	20,90g	0,80g	0,30g	0,60g
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	247,10kcal	15,10g	11,80g	18,90g	0,00g	0,80g	7,50g
Sajtos burgonyaropogós Összetétel: Burgonya, Rizsliszt, Tojásle, 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
Sajtos zellerropogós Összetétel: Burgonya, Fagy. zeller, Rizsliszt, Trappista sajt	248,90kcal	15,20g	11,80g	19,20g	0,20g	0,80g	7,50g
Sajtszórat 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
Sárgarépakrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fahéj, Főzőtejszín, Kiskocka tészta, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott'	139,00kcal	2,30g	4,20g	21,90g	7,00g	0,40g	1,00g
Spagetti 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, Rizsliszt, Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Trappista sajt	571,10kcal	15,00g	19,70g	82,40g	0,00g	0,70g	8,00g
Szárazbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	258,00kcal	11,60g	4,50g	41,30g	1,10g	0,30g	0,40g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	404,00kcal	4,00g	8,40g	77,00g	0,00g	0,40g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.11.01.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szilvaleves Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	147,60kcal	1,10g	0,20g	34,50g	28,70g	0,00g	0,00g
Szilvaleves Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	157,40kcal	1,40g	1,00g	34,70g	28,70g	0,10g	0,00g
Tárkonyos burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	169,00kcal	3,90g	4,30g	26,60g	1,20g	0,10g	0,40g
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
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 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	156,80kcal	6,10g	0,70g	31,60g	0,40g	1,00g	0,30g
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
Tömlős sajt Összetétel: Natúr tömlős sajt	180,00kcal	8,00g	13,80g	6,00g	0,00g	2,00g	9,00g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	358,50kcal	7,60g	9,20g	55,60g	0,20g	0,60g	0,90g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	157,00kcal	13,00g	11,50g	0,20g	0,00g	0,80g	7,50g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,10g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	39,50kcal	1,20g	0,10g	8,00g	6,00g	0,00g	0,00g

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.11.01.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vadasmártás tejszínes Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12'	230,40kcal	7,30g	5,30g	37,60g	13,90g	0,40g	1,10g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	157,00kcal	4,10g	6,20g	19,90g	3,00g	0,30g	0,70g
Zöldborsó leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	122,70kcal	5,70g	2,00g	19,30g	5,20g	0,10g	0,20g
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
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	200,40kcal	5,20g	18,20g	3,50g	0,10g	0,80g	2,50g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott'	356,60kcal	6,80g	8,10g	63,20g	1,40g	0,30g	0,90g
Zöldséges vagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	97,70kcal	2,10g	4,90g	10,50g	1,60g	0,30g	0,50g
Zöldségkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	157,20kcal	2,80g	7,20g	19,80g	3,10g	0,40g	0,70g
Zöldségpörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	245,20kcal	9,90g	8,10g	31,20g	7,70g	0,30g	0,90g