	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.30.	Tea citromos; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Őszibarack leves (2)*; Korianderes cukkini ragu; Petrezselymes rizs; Alma;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Narancs;	Kapros káposzta; Banán;
	Óvi: E=361kcal F=6g ZS=22g SZ=34g C=5g S=3g TZS=3g / Isk: E=396kcal F=8g ZS=22g SZ=41g C=7g S=3g TZS=3g / K.Isk.: E=450kcal F=9g ZS=22g SZ=53g C=10g S=3g TZS=3g	Óvi: E=303kcal F=11g ZS=11g SZ=27g C=0g S=1g TZS=5g / Isk: E=357kcal F=15g ZS=13g SZ=32g C=0g S=1g TZS=7g / K.Isk.: E=433kcal F=19g ZS=16g SZ=41g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=502kcal F=7g ZS=14g SZ=86g C=20g S=0g TZS=2g / Isk: E=713kcal F=9g ZS=22g SZ=118g C=26g S=1g TZS=2g / K.Isk.: E=865kcal F=11g ZS=28g SZ=141g C=29g S=1g TZS=3g	Óvi: E=220kcal F=5g ZS=4g SZ=39g C=0g S=1g TZS=1g / Isk: E=236kcal F=5g ZS=4g SZ=42g C=0g S=1g TZS=1g / K.Isk.: E=236kcal F=5g ZS=4g SZ=42g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=323kcal F=6g ZS=4g SZ=64g C=0g S=0g TZS=0g / Isk: E=416kcal F=8g ZS=6g SZ=80g C=0g S=0g TZS=1g / K.Isk.: E=441kcal F=8g ZS=6g SZ=86g C=0g S=0g TZS=1g
KEDD 2026.12.01.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Milliócska leves; Pritaminos sajtgomba (2)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Alma rostoslé 2dl; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Gombapörkölt; Párolt rizs;
	Óvi: E=306kcal F=10g ZS=7g SZ=50g C=23g S=1g TZS=3g / Isk: E=362kcal F=13g ZS=8g SZ=60g C=25g S=1g TZS=3g / K.Isk.: E=492kcal F=16g ZS=9g SZ=86g C=41g S=1g TZS=4g	Óvi: E=218kcal F=9g ZS=9g SZ=24g C=6g S=1g TZS=4g / Isk: E=242kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g / K.Isk.: E=288kcal F=12g ZS=10g SZ=39g C=6g S=1g TZS=5g	Óvi: E=581kcal F=21g ZS=14g SZ=88g C=6g S=2g TZS=6g / Isk: E=805kcal F=27g ZS=22g SZ=121g C=10g S=2g TZS=8g / K.Isk.: E=900kcal F=30g ZS=24g SZ=136g C=11g S=2g TZS=8g	Óvi: E=269kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=17g S=1g TZS=1g / Isk: E=292kcal F=4g ZS=4g SZ=48g C=17g S=1g TZS=1g / K.Isk.: E=336kcal F=6g ZS=4g SZ=57g C=17g S=1g TZS=1g	Óvi: E=330kcal F=6g ZS=12g SZ=50g C=1g S=0g TZS=1g / Isk: E=490kcal F=8g ZS=21g SZ=66g C=1g S=0g TZS=2g / K.Isk.: E=606kcal F=10g ZS=26g SZ=82g C=1g S=0g TZS=3g
SZERDA 2026.12.02.	Rostos almalé; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Narancs;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*; Alma;	Brokkoli krémleves (2)*; Rakott tészta zöldségekkel (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*;
	Óvi: E=314kcal F=4g ZS=4g SZ=53g C=17g S=1g TZS=1g / Isk: E=353kcal F=5g ZS=4g SZ=61g C=17g S=1g TZS=1g / K.Isk.: E=398kcal F=7g ZS=4g SZ=70g C=17g S=1g TZS=1g	Óvi: E=313kcal F=10g ZS=8g SZ=47g C=14g S=1g TZS=3g / Isk: E=347kcal F=12g ZS=9g SZ=52g C=16g S=1g TZS=3g / K.Isk.: E=389kcal F=14g ZS=10g SZ=55g C=18g S=1g TZS=4g	Óvi: E=517kcal F=13g ZS=9g SZ=93g C=4g S=1g TZS=2g / Isk: E=722kcal F=19g ZS=14g SZ=125g C=6g S=2g TZS=3g / K.Isk.: E=877kcal F=24g ZS=16g SZ=154g C=8g S=2g TZS=3g	Óvi: E=215kcal F=9g ZS=9g SZ=24g C=6g S=1g TZS=4g / Isk: E=240kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g / K.Isk.: E=287kcal F=12g ZS=9g SZ=38g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=422kcal F=4g ZS=14g SZ=69g C=18g S=0g TZS=2g / Isk: E=542kcal F=6g ZS=17g SZ=90g C=23g S=0g TZS=2g / K.Isk.: E=639kcal F=7g ZS=18g SZ=109g C=26g S=1g TZS=2g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.	Tea csipkebogyó; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Uborka; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tea citromos; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Kukorica krémleves (2)*; Sajtos burgonyaropogós (2, 3)*; Alma-céklafőzelék (2)*; Narancs;	Tej (2)*; Mini vaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Rakott karfiol sajttal húsmentes (2, 3)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
	Óvi: E=361kcal F=7g ZS=22g SZ=34g C=5g S=3g TZS=3g / Isk: E=394kcal F=8g ZS=22g SZ=41g C=7g S=3g TZS=3g / K.Isk.: E=448kcal F=10g ZS=22g SZ=52g C=10g S=3g TZS=3g	Óvi: E=194kcal F=6g ZS=8g SZ=26g C=5g S=1g TZS=3g / Isk: E=229kcal F=7g ZS=8g SZ=33g C=7g S=1g TZS=3g / K.Isk.: E=330kcal F=10g ZS=11g SZ=47g C=10g S=2g TZS=6g	Óvi: E=534kcal F=21g ZS=15g SZ=75g C=17g S=1g TZS=7g / Isk: E=713kcal F=27g ZS=20g SZ=101g C=25g S=1g TZS=9g / K.Isk.: E=771kcal F=30g ZS=22g SZ=108g C=26g S=1g TZS=10g	Óvi: E=312kcal F=12g ZS=17g SZ=28g C=9g S=1g TZS=2g / Isk: E=360kcal F=15g ZS=18g SZ=35g C=12g S=1g TZS=2g / K.Isk.: E=428kcal F=18g ZS=19g SZ=46g C=14g S=1g TZS=3g	Óvi: E=366kcal F=14g ZS=10g SZ=53g C=5g S=1g TZS=3g / Isk: E=439kcal F=17g ZS=12g SZ=64g C=6g S=1g TZS=3g / K.Isk.: E=547kcal F=22g ZS=14g SZ=80g C=6g S=2g TZS=4g
PÉNTEK 2026.12.04.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Tárkonyos burgonyaleves ; Zöldséges vagdalt; Mexikói főzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Banán;	Gyümölcs joghurt (1, 2, 6)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Rostos almalé; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;
	Óvi: E=309kcal F=18g ZS=14g SZ=28g C=9g S=1g TZS=7g / Isk: E=389kcal F=23g ZS=17g SZ=36g C=12g S=2g TZS=9g / K.Isk.: E=489kcal F=29g ZS=20g SZ=47g C=14g S=2g TZS=11g	Óvi: E=267kcal F=11g ZS=7g SZ=39g C=9g S=1g TZS=3g / Isk: E=292kcal F=13g ZS=8g SZ=42g C=12g S=1g TZS=3g / K.Isk.: E=315kcal F=14g ZS=8g SZ=44g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=542kcal F=15g ZS=8g SZ=99g C=11g S=1g TZS=1g / Isk: E=753kcal F=20g ZS=12g SZ=135g C=15g S=1g TZS=2g / K.Isk.: E=867kcal F=24g ZS=15g SZ=155g C=17g S=2g TZS=2g	Óvi: E=288kcal F=8g ZS=6g SZ=48g C=28g S=1g TZS=3g / Isk: E=310kcal F=9g ZS=7g SZ=53g C=28g S=1g TZS=3g / K.Isk.: E=417kcal F=11g ZS=7g SZ=77g C=42g S=1g TZS=3g	Óvi: E=430kcal F=7g ZS=22g SZ=38g C=0g S=3g TZS=3g / Isk: E=457kcal F=8g ZS=22g SZ=43g C=0g S=3g TZS=3g / K.Isk.: E=504kcal F=10g ZS=22g SZ=53g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.07.	Tej (2)*; Tömlős sajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Hagymakrémleves (6)*; Zöldségpörkölt; Párolt rizs;	Kefír (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Gránátos kocka; Csemege uborka (11)*;
	Óvi: E=235kcal F=12g ZS=8g SZ=30g C=9g S=1g TZS=5g | Isk: E=300kcal F=16g ZS=10g SZ=37g C=12g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=386kcal F=20g ZS=12g SZ=49g C=14g S=2g TZS=8g	Óvi: E=303kcal F=10g ZS=7g SZ=51g C=26g S=1g TZS=3g | Isk: E=360kcal F=13g ZS=8g SZ=61g C=28g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=427kcal F=16g ZS=9g SZ=72g C=31g S=1g TZS=4g	Óvi: E=508kcal F=12g ZS=14g SZ=82g C=8g S=0g TZS=2g | Isk: E=735kcal F=15g ZS=26g SZ=110g C=9g S=0g TZS=3g | K.Isk.: E=924kcal F=19g ZS=32g SZ=137g C=12g S=1g TZS=3g	Óvi: E=210kcal F=9g ZS=8g SZ=25g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=242kcal F=10g ZS=9g SZ=31g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=259kcal F=12g ZS=6g SZ=39g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=346kcal F=5g ZS=8g SZ=62g C=2g S=1g TZS=1g | Isk: E=446kcal F=6g ZS=9g SZ=81g C=2g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=574kcal F=8g ZS=12g SZ=105g C=2g S=2g TZS=1g
KEDD 2026.12.08.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Tömlős sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karfiol krémleves; Tojáspörkölt vega (3)*; Tört burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Paprikás burgonya; Káposzta saláta;
	Óvi: E=259kcal F=12g ZS=10g SZ=30g C=9g S=1g TZS=5g | Isk: E=306kcal F=14g ZS=11g SZ=37g C=12g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=420kcal F=19g ZS=16g SZ=51g C=14g S=2g TZS=8g	Óvi: E=269kcal F=12g ZS=11g SZ=30g C=9g S=1g TZS=5g | Isk: E=336kcal F=16g ZS=14g SZ=38g C=12g S=2g TZS=7g | K.Isk.: E=422kcal F=20g ZS=16g SZ=50g C=14g S=2g TZS=8g	Óvi: E=596kcal F=19g ZS=17g SZ=80g C=2g S=1g TZS=3g | Isk: E=791kcal F=25g ZS=24g SZ=105g C=3g S=2g TZS=4g | K.Isk.: E=995kcal F=34g ZS=31g SZ=127g C=4g S=3g TZS=6g	Óvi: E=253kcal F=4g ZS=6g SZ=45g C=18g S=0g TZS=1g | Isk: E=253kcal F=4g ZS=6g SZ=45g C=18g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=316kcal F=4g ZS=6g SZ=60g C=31g S=0g TZS=1g	Óvi: E=294kcal F=5g ZS=10g SZ=43g C=9g S=0g TZS=1g | Isk: E=412kcal F=8g ZS=12g SZ=64g C=16g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=521kcal F=10g ZS=15g SZ=81g C=21g S=0g TZS=2g
SZERDA 2026.12.09.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Cukkinikrémleves (2)*; Főtt tojás (3)*; Finomfőzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Rostos almalé; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Káposztás kocka (1, 13)*; Alma;
	Óvi: E=269kcal F=10g ZS=7g SZ=44g C=26g S=1g TZS=3g | Isk: E=314kcal F=12g ZS=8g SZ=51g C=28g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=380kcal F=15g ZS=9g SZ=62g C=31g S=1g TZS=4g	Óvi: E=357kcal F=18g ZS=14g SZ=39g C=9g S=1g TZS=7g | Isk: E=410kcal F=22g ZS=17g SZ=41g C=12g S=2g TZS=9g | K.Isk.: E=464kcal F=27g ZS=20g SZ=44g C=14g S=2g TZS=11g	Óvi: E=528kcal F=20g ZS=13g SZ=77g C=17g S=1g TZS=3g | Isk: E=709kcal F=25g ZS=17g SZ=106g C=21g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=947kcal F=36g ZS=26g SZ=129g C=25g S=2g TZS=5g	Óvi: E=213kcal F=4g ZS=4g SZ=27g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=238kcal F=5g ZS=4g SZ=32g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=285kcal F=7g ZS=4g SZ=41g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=411kcal F=4g ZS=7g SZ=82g C=22g S=0g TZS=1g | Isk: E=517kcal F=6g ZS=8g SZ=103g C=23g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=619kcal F=8g ZS=11g SZ=122g C=24g S=0g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.10.	Tea citromos; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Tea citromos; Vajkrém (2)*; Adalékmentes kifli (1)*; Alma;	Szilvaleves (2, 15)*; Gombás rakott burgonya (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Banán;	Kefír (2)*; Petrezselymes túrókrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Pritaminos sajtpuding (2)*; Sárgarépafőzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	Óvi: E=389kcal F=6g ZS=22g SZ=41g C=5g S=3g TZS=3g | Isk: E=432kcal F=8g ZS=22g SZ=50g C=7g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=485kcal F=9g ZS=22g SZ=61g C=10g S=3g TZS=3g	Óvi: E=261kcal F=5g ZS=3g SZ=41g C=5g S=1g TZS=0g | Isk: E=288kcal F=5g ZS=3g SZ=46g C=7g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=266kcal F=5g ZS=0g SZ=47g C=9g S=1g TZS=0g	Óvi: E=562kcal F=13g ZS=7g SZ=105g C=18g S=1g TZS=1g | Isk: E=753kcal F=19g ZS=11g SZ=137g C=23g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=920kcal F=24g ZS=14g SZ=165g C=29g S=2g TZS=4g	Óvi: E=208kcal F=11g ZS=7g SZ=25g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=259kcal F=14g ZS=9g SZ=30g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=318kcal F=16g ZS=10g SZ=40g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=445kcal F=18g ZS=13g SZ=60g C=14g S=2g TZS=6g | Isk: E=576kcal F=24g ZS=17g SZ=79g C=19g S=2g TZS=8g | K.Isk.: E=700kcal F=28g ZS=19g SZ=100g C=23g S=2g TZS=9g
PÉNTEK 2026.12.11.	Tej (2)*; Tömlős sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tea citromos; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldborsó leves; Milánói makaróni; Sajtszórat (2)*; Körte;	Poharas tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Rostos almalé; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;
	Óvi: E=269kcal F=12g ZS=11g SZ=30g C=9g S=1g TZS=5g | Isk: E=336kcal F=16g ZS=14g SZ=38g C=12g S=2g TZS=7g | K.Isk.: E=422kcal F=20g ZS=16g SZ=50g C=14g S=2g TZS=8g	Óvi: E=204kcal F=4g ZS=4g SZ=38g C=18g S=1g TZS=1g | Isk: E=235kcal F=4g ZS=4g SZ=45g C=21g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=350kcal F=6g ZS=4g SZ=71g C=36g S=1g TZS=1g	Óvi: E=463kcal F=12g ZS=9g SZ=81g C=12g S=0g TZS=3g | Isk: E=703kcal F=18g ZS=16g SZ=119g C=19g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=777kcal F=20g ZS=18g SZ=130g C=20g S=1g TZS=4g	Óvi: E=393kcal F=19g ZS=16g SZ=40g C=0g S=1g TZS=5g | Isk: E=424kcal F=22g ZS=19g SZ=40g C=0g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=456kcal F=24g ZS=21g SZ=40g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=426kcal F=6g ZS=22g SZ=38g C=0g S=3g TZS=3g | Isk: E=452kcal F=8g ZS=22g SZ=42g C=0g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=498kcal F=9g ZS=22g SZ=52g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.14.	Tea citromos; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Romanóbab leves; Darásmetélt;	Kefír (2)*; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsópörkölt; Párolt rizs;
	Óvi: E=145kcal F=4g ZS=4g SZ=24g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=179kcal F=5g ZS=4g SZ=30g C=7g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=233kcal F=7g ZS=4g SZ=42g C=10g S=1g TZS=1g	Óvi: E=338kcal F=10g ZS=8g SZ=56g C=30g S=1g TZS=3g Isk: E=360kcal F=12g ZS=9g SZ=58g C=32g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=382kcal F=13g ZS=10g SZ=61g C=35g S=1g TZS=4g	Óvi: E=508kcal F=7g ZS=10g SZ=98g C=24g S=1g TZS=1g Isk: E=716kcal F=9g ZS=15g SZ=135g C=35g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=860kcal F=12g ZS=19g SZ=161g C=36g S=1g TZS=2g	Óvi: E=210kcal F=11g ZS=7g SZ=25g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=262kcal F=14g ZS=9g SZ=31g C=6g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=322kcal F=16g ZS=10g SZ=41g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=361kcal F=9g ZS=10g SZ=59g C=4g S=0g TZS=1g Isk: E=530kcal F=11g ZS=18g SZ=78g C=5g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=669kcal F=14g ZS=24g SZ=97g C=6g S=0g TZS=3g
KEDD 2026.12.15.	Poharas tej (2)*; Dzsem '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)*;	Csurgatott tojásleves (3)*; Rakott sütőtök 'hús-, tojásmentes' (2)*; Narancs;	Narancs rostoslé; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Zöldségpörkölt; Orsó tészta; Alma;
	Óvi: E=404kcal F=11g ZS=10g SZ=66g C=27g S=1g TZS=1g Isk: E=439kcal F=12g ZS=10g SZ=74g C=27g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=609kcal F=14g ZS=10g SZ=113g C=53g S=1g TZS=1g	Óvi: E=303kcal F=18g ZS=14g SZ=27g C=9g S=1g TZS=7g Isk: E=379kcal F=23g ZS=17g SZ=34g C=12g S=2g TZS=9g K.Isk.: E=477kcal F=28g ZS=20g SZ=46g C=14g S=2g TZS=11g	Óvi: E=512kcal F=14g ZS=18g SZ=68g C=18g S=1g TZS=5g Isk: E=702kcal F=18g ZS=23g SZ=97g C=23g S=1g TZS=6g K.Isk.: E=793kcal F=20g ZS=25g SZ=112g C=28g S=1g TZS=6g	Óvi: E=268kcal F=5g ZS=4g SZ=39g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=272kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=274kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=412kcal F=9g ZS=8g SZ=73g C=5g S=0g TZS=1g Isk: E=550kcal F=11g ZS=12g SZ=96g C=6g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=663kcal F=14g ZS=13g SZ=119g C=8g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.12.16.	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)*; Csőben sült brokkolis (2)*; Körte;	Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tejszínes gombamártás (2)*; Párolt rizs;
	Óvi: E=293kcal F=8g ZS=18g SZ=26g C=5g S=1g TZS=2g Isk: E=328kcal F=9g ZS=18g SZ=33g C=7g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=429kcal F=12g ZS=22g SZ=47g C=10g S=2g TZS=5g	Óvi: E=422kcal F=12g ZS=25g SZ=37g C=9g S=3g TZS=4g Isk: E=467kcal F=15g ZS=26g SZ=44g C=12g S=3g TZS=5g K.Isk.: E=533kcal F=18g ZS=27g SZ=56g C=14g S=3g TZS=5g	Óvi: E=460kcal F=17g ZS=13g SZ=64g C=15g S=1g TZS=3g Isk: E=704kcal F=23g ZS=21g SZ=98g C=27g S=1g TZS=5g K.Isk.: E=776kcal F=25g ZS=24g SZ=109g C=33g S=1g TZS=5g	Óvi: E=118kcal F=6g ZS=2g SZ=19g C=0g S=1g TZS=0g Isk: E=168kcal F=9g ZS=4g SZ=25g C=0g S=1g TZS=0g K.Isk.: E=227kcal F=12g ZS=5g SZ=34g C=0g S=1g TZS=0g	Óvi: E=352kcal F=7g ZS=14g SZ=50g C=1g S=0g TZS=2g Isk: E=531kcal F=9g ZS=25g SZ=67g C=1g S=0g TZS=4g K.Isk.: E=659kcal F=11g ZS=31g SZ=84g C=1g S=0g TZS=5g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.17.	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; Rizsfelfújt (2, 3)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Karottás sajtfelfújt (2)*; Almamártás (2)*;
	Óvi: E=240kcal F=12g ZS=11g SZ=24g C=5g S=1g TZS=5g Isk: E=304kcal F=15g ZS=13g SZ=31g C=7g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=390kcal F=20g ZS=16g SZ=42g C=10g S=2g TZS=8g	Óvi: E=308kcal F=10g ZS=10g SZ=44g C=13g S=1g TZS=1g Isk: E=330kcal F=11g ZS=10g SZ=48g C=14g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=437kcal F=13g ZS=10g SZ=72g C=27g S=1g TZS=1g	Óvi: E=518kcal F=16g ZS=7g SZ=94g C=16g S=1g TZS=2g Isk: E=739kcal F=22g ZS=10g SZ=137g C=31g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=878kcal F=27g ZS=11g SZ=162g C=38g S=1g TZS=3g	Óvi: E=268kcal F=9g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=268kcal F=9g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=268kcal F=9g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=318kcal F=12g ZS=12g SZ=39g C=17g S=0g TZS=5g Isk: E=423kcal F=16g ZS=16g SZ=51g C=25g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=499kcal F=18g ZS=18g SZ=63g C=32g S=1g TZS=8g
PÉNTEK 2026.12.18.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;	Rizsleves; Vadasmártás tejszínes (2, 5)*; Spagetti; Narancs;	Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Körte;	Narancs rostoslé; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
	Óvi: E=260kcal F=12g ZS=10g SZ=30g C=9g S=1g TZS=5g Isk: E=307kcal F=14g ZS=11g SZ=37g C=12g S=2g TZS=5g K.Isk.: E=422kcal F=19g ZS=16g SZ=50g C=14g S=2g TZS=8g	Óvi: E=304kcal F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=304kcal F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=304kcal F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=528kcal F=10g ZS=9g SZ=99g C=12g S=0g TZS=1g Isk: E=718kcal F=13g ZS=14g SZ=131g C=15g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=828kcal F=15g ZS=17g SZ=150g C=16g S=1g TZS=2g	Óvi: E=272kcal F=12g ZS=11g SZ=31g C=0g S=1g TZS=5g Isk: E=347kcal F=15g ZS=13g SZ=41g C=0g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=423kcal F=20g ZS=16g SZ=50g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=462kcal F=7g ZS=25g SZ=38g C=0g S=3g TZS=3g Isk: E=488kcal F=8g ZS=26g SZ=43g C=0g S=3g TZS=3g K.Isk.: E=535kcal F=10g ZS=26g SZ=53g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.21.	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldbab leves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Kefír (2)*; Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Zöldséges vagdalt; Burgonyapüré natur; Banán;
	Óvi: E=202kcal F=4g ZS=4g SZ=40g C=22g S=1g TZS=1g | Isk: E=232kcal F=4g ZS=4g SZ=46g C=24g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=285kcal F=6g ZS=4g SZ=57g C=26g S=1g TZS=1g	Óvi: E=278kcal F=12g ZS=12g SZ=29g C=9g S=1g TZS=3g | Isk: E=322kcal F=15g ZS=13g SZ=36g C=12g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=489kcal F=21g ZS=23g SZ=49g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=546kcal F=8g ZS=15g SZ=92g C=20g S=0g TZS=2g | Isk: E=724kcal F=10g ZS=22g SZ=118g C=26g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=842kcal F=12g ZS=25g SZ=139g C=29g S=1g TZS=3g	Óvi: E=232kcal F=10g ZS=9g SZ=27g C=6g S=1g TZS=6g | Isk: E=258kcal F=11g ZS=9g SZ=32g C=6g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=352kcal F=15g ZS=13g SZ=43g C=6g S=2g TZS=8g	Óvi: E=366kcal F=8g ZS=3g SZ=72g C=1g S=0g TZS=0g | Isk: E=500kcal F=11g ZS=5g SZ=96g C=2g S=0g TZS=0g | K.Isk.: E=561kcal F=12g ZS=6g SZ=107g C=2g S=0g TZS=0g
KEDD 2026.12.22.	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Poharas tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Sárgarépakrémleves (2)*; Rakott karfiol sajttal húsmentes (2, 3)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Banán;	Rostos almalé; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Narancs;	Tejberizs (2)*; Alma;
	Óvi: E=251kcal F=12g ZS=11g SZ=26g C=5g S=1g TZS=5g | Isk: E=305kcal F=15g ZS=13g SZ=30g C=7g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=346kcal F=18g ZS=16g SZ=33g C=9g S=2g TZS=8g	Óvi: E=248kcal F=14g ZS=8g SZ=30g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=295kcal F=17g ZS=9g SZ=36g C=0g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=350kcal F=20g ZS=9g SZ=46g C=0g S=1g TZS=0g	Óvi: E=568kcal F=17g ZS=12g SZ=93g C=9g S=1g TZS=3g | Isk: E=714kcal F=21g ZS=15g SZ=118g C=11g S=2g TZS=4g | K.Isk.: E=844kcal F=26g ZS=18g SZ=138g C=13g S=2g TZS=5g	Óvi: E=254kcal F=4g ZS=4g SZ=36g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=293kcal F=5g ZS=4g SZ=44g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=338kcal F=7g ZS=4g SZ=53g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=330kcal F=10g ZS=3g SZ=65g C=17g S=0g TZS=2g | Isk: E=430kcal F=14g ZS=5g SZ=82g C=24g S=0g TZS=3g | K.Isk.: E=530kcal F=16g ZS=6g SZ=102g C=28g S=0g TZS=3g
SZERDA 2026.12.23.	Tej (2)*; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Zöldségkrémleves; Gombapörkölt; Pirított tarhonya; Uborkasaláta; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Karfiolos zöldségvagdalt; Párolt rizs; Káposzta saláta;
	Óvi: E=439kcal F=13g ZS=25g SZ=40g C=10g S=3g TZS=4g | Isk: E=475kcal F=16g ZS=26g SZ=45g C=12g S=3g TZS=5g | K.Isk.: E=498kcal F=17g ZS=26g SZ=48g C=14g S=3g TZS=5g	Óvi: E=236kcal F=4g ZS=4g SZ=47g C=22g S=1g TZS=1g | Isk: E=279kcal F=5g ZS=4g SZ=57g C=24g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=332kcal F=7g ZS=4g SZ=68g C=26g S=1g TZS=1g	Óvi: E=570kcal F=11g ZS=14g SZ=97g C=7g S=1g TZS=2g | Isk: E=774kcal F=15g ZS=21g SZ=128g C=9g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=948kcal F=19g ZS=26g SZ=157g C=11g S=2g TZS=3g	Óvi: E=272kcal F=10g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=274kcal F=10g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=276kcal F=10g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=387kcal F=6g ZS=10g SZ=67g C=9g S=0g TZS=1g | Isk: E=585kcal F=8g ZS=18g SZ=94g C=17g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=742kcal F=11g ZS=24g SZ=118g C=22g S=1g TZS=2g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.24.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Körte;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Szilvaleves; Sajtos zellerropogós (2, 5)*; Rizi-bizi; Alma;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Sajtos-tejfölös tészta (2)*;
	Óvi: E=329kcal F=10g ZS=7g SZ=55g C=23g S=1g TZS=3g | Isk: E=394kcal F=13g ZS=8g SZ=67g C=25g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=523kcal F=16g ZS=9g SZ=93g C=41g S=1g TZS=4g	Óvi: E=303kcal F=18g ZS=14g SZ=27g C=9g S=1g TZS=7g | Isk: E=379kcal F=23g ZS=17g SZ=34g C=12g S=2g TZS=9g | K.Isk.: E=477kcal F=28g ZS=20g SZ=46g C=14g S=2g TZS=11g	Óvi: E=522kcal F=16g ZS=14g SZ=79g C=19g S=1g TZS=6g | Isk: E=710kcal F=22g ZS=19g SZ=109g C=25g S=1g TZS=8g | K.Isk.: E=821kcal F=26g ZS=20g SZ=130g C=33g S=1g TZS=8g	Óvi: E=211kcal F=8g ZS=9g SZ=24g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=234kcal F=9g ZS=9g SZ=28g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=278kcal F=11g ZS=9g SZ=37g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=348kcal F=10g ZS=13g SZ=47g C=0g S=0g TZS=4g | Isk: E=455kcal F=12g ZS=17g SZ=63g C=0g S=1g TZS=5g | K.Isk.: E=532kcal F=14g ZS=17g SZ=78g C=0g S=1g TZS=6g
PÉNTEK 2026.12.25.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Sajtszórat (2)*; Rakott zöldbab (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Banán;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*; Alma;	Ásványvíz 0,5 liter; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Banán;
	Óvi: E=210kcal F=13g ZS=5g SZ=28g C=9g S=1g TZS=2g | Isk: E=278kcal F=18g ZS=7g SZ=36g C=12g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=354kcal F=22g ZS=8g SZ=48g C=14g S=1g TZS=3g	Óvi: E=215kcal F=10g ZS=7g SZ=28g C=9g S=1g TZS=3g | Isk: E=264kcal F=13g ZS=8g SZ=36g C=12g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=332kcal F=16g ZS=9g SZ=47g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=510kcal F=17g ZS=12g SZ=79g C=8g S=1g TZS=3g | Isk: E=743kcal F=22g ZS=20g SZ=114g C=10g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=855kcal F=26g ZS=22g SZ=134g C=11g S=2g TZS=5g	Óvi: E=287kcal F=4g ZS=6g SZ=53g C=18g S=0g TZS=1g | Isk: E=300kcal F=4g ZS=6g SZ=56g C=18g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=362kcal F=4g ZS=6g SZ=71g C=31g S=0g TZS=1g	Óvi: E=452kcal F=8g ZS=22g SZ=55g C=0g S=3g TZS=3g | Isk: E=516kcal F=9g ZS=22g SZ=69g C=0g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=561kcal F=11g ZS=22g SZ=78g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.28.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Palócz leves 'húsmentes'; Tejberizs (2)*; Kakaó szórat (4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Rizses lecsó;
	Óvi: E=307kcal F=18g ZS=14g SZ=28g C=9g S=1g TZS=7g | Isk: E=385kcal F=23g ZS=17g SZ=35g C=12g S=2g TZS=9g | K.Isk.: E=484kcal F=29g ZS=20g SZ=47g C=14g S=2g TZS=11g	Óvi: E=357kcal F=6g ZS=22g SZ=33g C=5g S=3g TZS=3g | Isk: E=388kcal F=7g ZS=22g SZ=40g C=7g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=441kcal F=9g ZS=22g SZ=51g C=10g S=3g TZS=3g	Óvi: E=554kcal F=16g ZS=8g SZ=103g C=29g S=1g TZS=3g | Isk: E=736kcal F=22g ZS=10g SZ=136g C=41g S=2g TZS=4g | K.Isk.: E=911kcal F=27g ZS=13g SZ=169g C=46g S=2g TZS=5g	Óvi: E=184kcal F=4g ZS=4g SZ=33g C=13g S=1g TZS=1g | Isk: E=206kcal F=4g ZS=4g SZ=38g C=14g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=313kcal F=6g ZS=4g SZ=62g C=27g S=1g TZS=1g	Óvi: E=236kcal F=4g ZS=6g SZ=42g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=326kcal F=5g ZS=8g SZ=58g C=0g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=380kcal F=6g ZS=10g SZ=66g C=1g S=0g TZS=1g
KEDD 2026.12.29.	Rostos almalé; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karfiol leves ; Sajtgomba (2)*; Meggymártás; Főtt burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Rakott zöldbab; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
	Óvi: E=206kcal F=6g ZS=2g SZ=28g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=256kcal F=9g ZS=4g SZ=34g C=0g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=315kcal F=12g ZS=5g SZ=43g C=0g S=1g TZS=0g	Óvi: E=242kcal F=12g ZS=11g SZ=24g C=5g S=1g TZS=5g | Isk: E=308kcal F=15g ZS=13g SZ=31g C=7g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=394kcal F=20g ZS=16g SZ=43g C=10g S=2g TZS=8g	Óvi: E=596kcal F=21g ZS=15g SZ=90g C=26g S=2g TZS=6g | Isk: E=765kcal F=26g ZS=19g SZ=116g C=34g S=2g TZS=8g | K.Isk.: E=924kcal F=31g ZS=24g SZ=140g C=38g S=3g TZS=9g	Óvi: E=234kcal F=4g ZS=4g SZ=46g C=17g S=1g TZS=1g | Isk: E=234kcal F=4g ZS=4g SZ=46g C=17g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=234kcal F=4g ZS=4g SZ=46g C=17g S=1g TZS=1g	Óvi: E=386kcal F=14g ZS=8g SZ=61g C=7g S=1g TZS=1g | Isk: E=493kcal F=17g ZS=11g SZ=79g C=8g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=590kcal F=20g ZS=13g SZ=94g C=10g S=1g TZS=2g
SZERDA 2026.12.30.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*; Narancs;	Tarhonyaleves; Zöldséges rakott tészta (2)*; Sajtszórat (2)*; Körte;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tojáspörkölt vega (3)*; Párolt köles;
	Óvi: E=269kcal F=10g ZS=7g SZ=44g C=26g S=1g TZS=3g | Isk: E=314kcal F=12g ZS=8g SZ=51g C=28g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=380kcal F=15g ZS=9g SZ=62g C=31g S=1g TZS=4g	Óvi: E=324kcal F=11g ZS=8g SZ=49g C=14g S=1g TZS=3g | Isk: E=362kcal F=12g ZS=9g SZ=55g C=16g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=384kcal F=14g ZS=10g SZ=57g C=18g S=1g TZS=4g	Óvi: E=513kcal F=12g ZS=14g SZ=83g C=4g S=1g TZS=4g | Isk: E=702kcal F=17g ZS=19g SZ=112g C=6g S=1g TZS=6g | K.Isk.: E=855kcal F=20g ZS=24g SZ=136g C=8g S=1g TZS=6g	Óvi: E=215kcal F=9g ZS=9g SZ=24g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=240kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=286kcal F=12g ZS=9g SZ=38g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=475kcal F=16g ZS=19g SZ=55g C=0g S=0g TZS=3g | Isk: E=660kcal F=22g ZS=25g SZ=79g C=1g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=768kcal F=27g ZS=33g SZ=80g C=1g S=1g TZS=6g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.31.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' (2)*; Sajtszórat (2)*; Rakott burgonya (2)*; Csemege uborka (11)*; Teljes [illegible] (1)*	Narancs rostoslé; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldségpörkölt; Kukoricás rizs;
	Óvi: E=262kcal F=12g ZS=10g SZ=30g C=9g S=1g TZS=5g | Isk: E=310kcal F=14g ZS=12g SZ=38g C=12g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=425kcal F=19g ZS=16g SZ=52g C=14g S=2g TZS=8g	Óvi: E=209kcal F=13g ZS=5g SZ=28g C=9g S=1g TZS=2g | Isk: E=277kcal F=18g ZS=7g SZ=36g C=12g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=353kcal F=22g ZS=8g SZ=48g C=14g S=1g TZS=3g	Óvi: E=570kcal F=18g ZS=11g SZ=95g C=30g S=2g TZS=4g | Isk: E=741kcal F=23g ZS=15g SZ=122g C=41g S=3g TZS=6g | K.Isk.: E=909kcal F=29g ZS=19g SZ=148g C=47g S=4g TZS=7g	Óvi: E=269kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=17g S=1g TZS=1g | Isk: E=292kcal F=4g ZS=4g SZ=48g C=17g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=336kcal F=6g ZS=4g SZ=57g C=17g S=1g TZS=1g	Óvi: E=367kcal F=11g ZS=10g SZ=56g C=6g S=0g TZS=1g | Isk: E=512kcal F=14g ZS=15g SZ=78g C=7g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=601kcal F=17g ZS=16g SZ=94g C=9g S=1g TZS=2g
PÉNTEK 2027.01.01.	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Burgonyaleves; Főtt tojás (3)*; Parajfőzelék (2)*; Főtt burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Mini dzsem (13)*; Molnárka (1)*; Almapüré 100g;	Kefír (2)*; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Banán;
	Óvi: E=138kcal F=6g ZS=2g SZ=24g C=5g S=1g TZS=0g | Isk: E=197kcal F=9g ZS=4g SZ=32g C=7g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=264kcal F=12g ZS=5g SZ=43g C=10g S=1g TZS=0g	Óvi: E=226kcal F=10g ZS=7g SZ=31g C=9g S=1g TZS=3g | Isk: E=277kcal F=12g ZS=8g SZ=39g C=12g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=351kcal F=15g ZS=9g SZ=52g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=583kcal F=22g ZS=14g SZ=84g C=9g S=1g TZS=4g | Isk: E=755kcal F=26g ZS=18g SZ=114g C=11g S=2g TZS=4g | K.Isk.: E=978kcal F=36g ZS=26g SZ=136g C=12g S=2g TZS=6g	Óvi: E=274kcal F=4g ZS=2g SZ=57g C=28g S=0g TZS=0g | Isk: E=274kcal F=4g ZS=2g SZ=57g C=28g S=0g TZS=0g | K.Isk.: E=336kcal F=4g ZS=2g SZ=72g C=41g S=0g TZS=0g	Óvi: E=542kcal F=12g ZS=27g SZ=60g C=6g S=3g TZS=6g | Isk: E=606kcal F=14g ZS=27g SZ=75g C=6g S=3g TZS=6g | K.Isk.: E=651kcal F=16g ZS=27g SZ=84g C=6g S=3g TZS=6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.11.30.-tól 2027.01.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Adalékmentes kenyér	125,50kcal	3,70g	0,40g	26,00g	0,10g	0,70g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Adalékmentes kifli	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,60g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kifli 50g							
Adalékmentes zsemle	143,00kcal	4,30g	0,40g	29,50g	0,20g	0,70g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g							
Alma	46,50kcal	0,60g	0,00g	10,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma							
Alma rostoslé 2dl	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Alma-céklafőzelék	283,70kcal	5,20g	6,90g	48,80g	22,50g	0,20g	1,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fagy. cékla, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Almamártás	198,50kcal	2,00g	5,40g	33,80g	24,30g	0,10g	0,30g
Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Almapüré 100g	52,00kcal	0,30g	0,10g	11,30g	10,00g	0,00g	0,10g
Összetétel: Püré 'Alma' Cukormentes 100g							
Ásványvíz 0,5 liter	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Ásványvíz 0,5l							
Banán	157,50kcal	2,00g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
Bebo margarin 10g	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Brokkoli krémleves	102,70kcal	4,90g	1,90g	15,30g	2,20g	0,40g	0,10g
Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Brokkolis zöldségpástétom 105g	246,80kcal	2,80g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g							
Burgonyaleves	147,50kcal	3,40g	3,30g	24,40g	1,10g	0,00g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyapüré natur	253,00kcal	6,60g	1,00g	49,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'							
Csemege uborka	11,20kcal	0,50g	0,10g	1,90g	1,50g	1,20g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
Csőben sült brokkolis	424,70kcal	18,60g	16,10g	45,80g	4,80g	0,80g	4,30g
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							
Csurgatott tojásleves	101,20kcal	3,50g	5,30g	7,80g	0,20g	0,30g	1,10g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus — Időszak: 2026.11.30.-tól 2027.01.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Cukkinikrémleves	150,30kcal	3,30g	5,90g	20,80g	0,60g	0,20g	0,30g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Darásmetélt	587,40kcal	6,30g	9,90g	116,70g	34,00g	0,60g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta							
Dzsem 'mini' 'dupla'	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Finomfőzelék	270,70kcal	10,00g	4,90g	44,10g	19,80g	0,20g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Főtt burgonya	117,50kcal	3,10g	0,40g	23,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'							
Főtt tojás	97,80kcal	6,60g	5,90g	0,40g	0,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Tojás							
Gombapörkölt	82,50kcal	3,40g	6,60g	2,10g	0,90g	0,30g	0,70g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gombás rakott burgonya	359,30kcal	11,70g	9,80g	51,00g	0,30g	0,40g	2,80g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Gránátos kocka	435,10kcal	5,70g	9,30g	79,50g	0,50g	0,40g	0,80g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fodros nagykocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gyümölcs joghurt	104,00kcal	4,70g	2,60g	15,20g	14,80g	0,10g	1,70g
Összetétel: Danone K+F gyümölcs joghurt 125g							
Hagymakrémleves	121,30kcal	2,00g	3,20g	21,50g	3,40g	0,10g	0,30g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szerecsendió, Vöröshagyma							
Házi körözött	48,90kcal	5,10g	2,40g	1,50g	0,10g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Jégcsapretek	7,00kcal	0,60g	0,00g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Összetétel: Natúr joghurt							
Kakaó szórat	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor							
Káposzta saláta	92,80kcal	1,60g	0,20g	20,80g	15,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Káposztás kocka	470,50kcal	5,40g	8,30g	92,60g	23,00g	0,30g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Fodros nagykocka tészta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Porcukor, Só 'jódozott'							
Kapros káposzta	258,30kcal	5,90g	6,30g	44,20g	0,30g	0,40g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus — Időszak: 2026.11.30.-tól 2027.01.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Karalábé leves	72,50kcal	1,80g	1,80g	11,90g	4,10g	0,40g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Karfiol krémleves	81,40kcal	2,80g	0,70g	15,60g	1,90g	0,20g	0,00g
Összetétel: Betű tészta, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Karfiol leves	73,90kcal	2,70g	1,90g	10,90g	2,50g	0,40g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Karfiolos zöldségpástétom 105g	244,60kcal	2,50g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Összetétel: Karfiolos zöldségpástétom 105g							
Karfiolos zöldségvagdalt	84,90kcal	1,90g	3,90g	9,50g	1,80g	0,30g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Karottás sajtfelfújt	224,70kcal	13,70g	10,60g	17,40g	0,40g	0,70g	6,80g
Összetétel: Burgonya, Fagy. sárgarépa, Rizsliszt, Trappista sajt							
Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Összetétel: Kefír							
Kockasajt	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g
Összetétel: Kockasajt natúr							
Korianderes cukkini ragu	112,20kcal	2,20g	6,00g	12,30g	0,30g	0,20g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Koriander, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Kukorica krémleves	140,00kcal	7,10g	1,90g	22,90g	2,50g	0,50g	0,90g
Összetétel: Fagy. kukorica, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kukoricás rizs	306,40kcal	6,10g	7,00g	53,90g	1,00g	0,20g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Mákos metélt	542,20kcal	5,90g	16,60g	90,40g	23,20g	0,40g	1,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta							
Meggymártás	242,00kcal	2,80g	5,90g	43,60g	30,70g	0,20g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Mexikói főzelék	258,90kcal	8,70g	4,70g	44,40g	11,90g	0,40g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Milánói makaróni	459,90kcal	7,90g	9,50g	84,70g	14,50g	0,30g	0,90g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Milliócska leves	113,80kcal	3,00g	3,60g	17,10g	0,80g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kukoricadara, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'							
Minestrone leves	201,40kcal	3,70g	5,10g	34,70g	22,60g	0,20g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus Időszak: 2026.11.30.-tól 2027.01.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Mini dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Mini méz	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Miniméz 20g							
Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mini vaj							
Molnárka	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g							
Narancs	61,50kcal	0,90g	0,00g	12,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Narancs rostoslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé							
Orsó tészta	297,50kcal	3,20g	3,90g	61,60g	0,00g	0,30g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'							
Őszibarack leves	135,60kcal	1,50g	0,90g	30,90g	25,70g	0,10g	0,20g
Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Palócz leves 'húsmentes'	115,10kcal	2,90g	4,10g	15,40g	2,00g	0,40g	0,40g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paprikás burgonya	319,40kcal	5,90g	11,80g	43,10g	0,90g	0,20g	1,20g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paradicsomos burgonyafőzelék	284,50kcal	5,60g	7,20g	46,80g	8,60g	0,20g	0,70g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Parajfőzelék	202,60kcal	7,50g	7,70g	25,90g	9,10g	0,50g	1,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Párolt köles	430,60kcal	11,10g	10,40g	71,30g	0,10g	0,20g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köles, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Párolt rizs	407,70kcal	5,00g	14,40g	63,80g	0,10g	0,10g	1,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Petrezselymes rizs	419,10kcal	5,10g	15,30g	64,50g	0,40g	0,30g	1,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Petrezselymes túrókrém	50,40kcal	4,00g	3,10g	1,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Pirított tarhonya	344,70kcal	3,20g	9,00g	62,00g	0,20g	0,40g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							
Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Poharas tej							

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus — Időszak: 2026.11.30.-tól 2027.01.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Pritaminos sajtgomba	216,30kcal	13,30g	10,30g	16,50g	0,20g	0,70g	6,60g
Összetétel: Burgonya, Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Trappista sajt							
Pritaminos sajtpudíng	222,10kcal	13,60g	10,60g	16,80g	0,30g	0,70g	6,80g
Összetétel: Burgonya, Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Trappista sajt							
Rakott burgonya	346,10kcal	9,90g	8,60g	51,90g	1,40g	0,30g	2,00g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Rakott karfiol sajttal húsmentes	327,10kcal	12,60g	11,10g	41,10g	5,20g	0,70g	3,20g
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							
Rakott sütőtök 'hús-, tojásmentes'	539,30kcal	13,90g	17,70g	76,80g	22,80g	1,00g	5,00g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Liga margarin kocka, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Rakott tészta zöldségekkel	429,00kcal	9,30g	12,10g	69,20g	4,00g	0,40g	2,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Penne Tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Rakott zöldbab	338,40kcal	8,90g	13,50g	42,80g	5,20g	0,10g	1,20g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Rakott zöldbab	380,60kcal	12,20g	10,40g	56,10g	8,00g	0,20g	1,00g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rizi-bizi	326,60kcal	7,20g	8,00g	55,20g	3,10g	0,40g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rizses lecsó	325,90kcal	4,90g	8,00g	57,90g	0,50g	0,40g	0,80g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Paradicsom, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika							
Rizsfelfújt	488,20kcal	13,50g	6,20g	93,40g	29,80g	0,50g	2,40g
Összetétel: Kristálycukor, Liga margarin kocka, Porcukor, Rizs 'Diéta', Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé							
Rizsleves	93,30kcal	1,80g	4,00g	12,30g	1,90g	0,10g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Romanóbab leves	128,20kcal	3,10g	5,20g	18,50g	0,70g	0,30g	0,50g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rostos almalé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Sajtgomba	219,50kcal	13,50g	10,60g	16,40g	0,00g	0,70g	6,80g
Összetétel: Burgonya, Rizsliszt, Trappista sajt							
Sajtos burgonyaropogós	227,60kcal	14,10g	11,10g	16,40g	0,00g	0,70g	6,90g
Összetétel: Burgonya, Rizsliszt, Tojáslé, Trappista sajt							
Sajtos zellerropogós	221,30kcal	13,70g	10,60g	16,60g	0,20g	0,70g	6,80g
Összetétel: Burgonya, Fagy. zeller, Rizsliszt, Trappista sajt							
Sajtos-tejfölös tészta	455,00kcal	12,00g	16,70g	63,00g	0,00g	0,60g	5,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Tejföl '12%', Trappista sajt							

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus Időszak: 2026.11.30.-tól 2027.01.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Sajtszórat	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,30g	3,00g
Összetétel: Trappista sajt							
Sárgarépafőzelék	242,00kcal	5,60g	5,50g	40,00g	18,10g	0,50g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Sárgarépakrémleves	117,40kcal	2,00g	3,60g	18,30g	5,70g	0,40g	0,90g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fahéj, Főzőtejszín, Kiskocka tészta, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Spagetti	344,60kcal	3,60g	5,50g	69,30g	0,00g	0,30g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta							
Szárazbab leves	189,60kcal	8,10g	3,40g	30,60g	0,90g	0,30g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma							
Szilvaleves	116,00kcal	0,90g	0,20g	27,00g	22,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Szilvaleves	124,40kcal	1,10g	0,90g	27,20g	22,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Tarhonyaleves	136,50kcal	2,30g	5,10g	19,20g	1,10g	0,30g	0,50g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							
Tárkonyos burgonyaleves	135,50kcal	3,20g	3,20g	21,60g	1,00g	0,00g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma							
Tea citromos	29,10kcal	0,00g	0,00g	7,10g	7,10g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Tea csipkebogyó	28,70kcal	0,00g	0,00g	7,10g	7,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres							
Tej	110,00kcal	7,80g	3,80g	11,50g	11,50g	0,20g	2,20g
Összetétel: Tej '1,5%'							
Tejberizs	383,40kcal	13,00g	4,90g	71,40g	23,80g	0,40g	2,70g
Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Tejfölös túró	50,30kcal	4,00g	3,00g	1,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Tejszínes gombamártás	123,40kcal	4,10g	10,50g	3,10g	0,90g	0,30g	2,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Főzőtejszín, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Teljes kiőrlésű kenyér	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér							
Teljes kiőrlésű kenyér	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér							
Teljes kiőrlésű kenyér T,U	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér							

Étlap melléklet

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

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus — Időszak: 2026.11.30.-tól 2027.01.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Tojáspörkölt vega	229,40kcal	10,60g	14,50g	7,70g	0,60g	0,50g	3,30g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Vöröshagyma							
Tömlős sajt	72,00kcal	3,20g	5,50g	2,40g	0,00g	0,80g	3,60g
Összetétel: Natúr tömlős sajt							
Tört burgonya	306,90kcal	6,30g	8,60g	46,30g	0,10g	0,40g	0,90g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Trappista sajt	125,60kcal	10,40g	9,20g	0,20g	0,00g	0,60g	6,00g
Összetétel: Trappista sajt							
Uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Uborkasaláta	33,10kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Vadasmártás tejszínes	219,10kcal	7,00g	4,80g	36,20g	13,00g	0,40g	1,00g
Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%'							
Vajkrém	30,10kcal	0,50g	2,80g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Natúr vajkrém							
Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes'	208,80kcal	3,50g	1,10g	45,40g	37,50g	0,10g	0,40g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'							
Zöldbab leves	135,70kcal	3,60g	5,20g	17,50g	2,70g	0,30g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves	102,40kcal	4,50g	1,90g	16,00g	4,10g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsópörkölt	121,80kcal	6,00g	4,10g	13,90g	5,30g	0,20g	0,50g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom							
Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldséges rakott tészta	424,40kcal	8,80g	9,70g	74,30g	5,30g	0,40g	2,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Penne Tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Trappista sajt							
Zöldséges vagdalt	89,00kcal	2,10g	4,00g	10,40g	1,50g	0,30g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségkrémleves	124,20kcal	2,30g	5,20g	16,60g	2,50g	0,30g	0,50g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségpörkölt	205,60kcal	7,60g	7,90g	24,40g	5,80g	0,20g	0,90g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							