

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.02.	Tej (2)*, Trappista sajt (2)*, Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Palócz leves; Telperizs (2)*; Kakao szórát (4)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Lecsós pulykaszelet; Tört burgonya;
KEDD 2026.11.03.	Tej (2)*, Csirkemájkrém 50g; Zöldpaprika; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Rostos almale; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Karfiol leves; Sült pulyka; Megymártás; Főtt burgonya; Teljes kiőrésű kenyér (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Sült csirkemcomb; Burgonyapüré tejfel (2)*, Alma;
SZERDA 2026.11.04.	Tej (2)*, Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnáka (1)*; Narancs; (1)*;	Tarhonyaleves; Vadas pulykaapró (5, 11)*; Szarvacskas tészta;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Zöldborsos csirkeragu; Tört burgonya;
CSÜTÖRTÖK 2026.11.05.	Tej (2)*, Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*, Házi körözött (2)*; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' (2)*; Paprikás burgonya; Teljes kiőrésű kenyér (1)*;	Narancs rostosle; Csirke pizza szelet HYZA; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Sült csirkemell; Kukoricás rizs;
PÉNTEK 2026.11.06.	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Burgonyaleves; Főtt tojás (3)*; Parajőzelek (2)*; Főtt burgonya; Teljes kiőrésű kenyér (1)*; Körte;	Mini dzsem (13)*; Molnáka (1)*; Alma;	Kefir (2)*, Csirkemájkrém 50g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Uborka; Banán;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Tápanyagtartalom: E=Számlított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SZÓ; T=Tej; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakéták; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édeslőszór; 16=Puhatészték; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv-segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.09.	Tea citromos; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g 'dupla'; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Gombakréml leves; Spenótos sajtos tészta (2)*; Teljes kiőrésű kenyér (1)*; Körte;	Kefir (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Pulykaragu; Szarvacska tészta; Alma;
KEDD 2026.11.10.	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*;	Zöldségleves; Sajtszórat (2)*; Rakott burgonya csirkehússal (2)*; Teljes kiőrésű kenyér (1)*;	Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Csirkeporólt; Kelkáposztafőzelék; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;
SZERDA 2026.11.11.	Tej (2)*; Tömlös sajt (2)*; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Narancs rostoslé; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;	Rizsleves; Sült pulyka; Burgonyafőzelék (2)*; Teljes kiőrésű kenyér (1)*;	Sült csirkecomb; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Brassói aprópecsenye; Zöldbabfőzelék; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Körte;
CSÜTÖRTÖK 2026.11.12.	Tej (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Kockasaji (2)*; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Lebbencs leves; Kapros káposzta; Teljes kiőrésű kenyér (1)*; Banán;	Joghurt Gyümölcs Krém (1, 2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Zöldséges rizses 'pulyka'; Almakompót;
PÉNTEK 2026.11.13.	Tea citromos; Csirkemájkrém 50g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tea csipkebogyó; Trappista saji (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrésű kenyér T,U (1)*;	Zöldborsó leves; Mézes mustáros csirkefilé (11)*; Párolt rizs; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;	Joghurt (2)*; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljeskiőrésű kenyér T,U 'dupla' (1)*; Uborka;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertés húsmentes



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének; 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szárazmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhasztók; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatást a Szegedi OVI (www.oivi.segedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szövebeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.23. Tea citromos; Tömös sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Gulyásleves; Pozsonyi kocka (6, 8, 12, 13)*;	Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Natur csirkemell; Zöldborsófőzelék (2)*; Körte;
KEDD 2026.11.24. Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tavaszi leves; Pulyka húsgombóc; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya; Körte;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Darásmetélt;
SZERDA 2026.11.25. Tea citromos; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Zellerkrémleves (5)*; Rostonhal zöldsézes (9)*; Kukoricás rizs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kivi (1)*;	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya; Csemege uborka (11)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.11.26. Rizsital; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Uborka; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Almaleves (2)*; Bazsalikomos csirkeraagu; Köles párolt zöldséggel (5)*; Körte;	Kefir (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Köményes pulykasült; Rizibizi;
PÉNTEK 2026.11.27. Tea csipkebogyó; Csirke pizza szelet HYZA; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Rostos almale; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Gazdag zöldségleves; Bugaci csirke comfilé; Petrezselymes burgonya; Banán;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;	Narancs rostoslé; Zöldsézes harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; 'dupla'; Teljes kiőrlésű

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szegepd, Kenyértőrtől út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

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

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=Só; TJS=Tejfehérje; 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szárazmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Parasztstű; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegepd OVI (www.oviszegepdvaros.hu), NGSSZ (www.ngssz.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)



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.30.	Tea citromos; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Őszibarackleves (2)*; Zöldborsós csirkeragu; Petrezselymes rizs;	Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Natúr csirkemell; Tört burgonya;
KEDD 2026.12.01.	Tea citromos; Taurus Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Milliócska leves; Sült csirkecomb; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Körte;	Gombapörkölt; Párolt rizs;
SZERDA 2026.12.02.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Brokkoli krémleves (2)*; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta; Káposzta saláta;	Kefir (2)*; Csirke pizza szelet; Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Darásmetélt; Alma;
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.	Tea csipkebogyó; Csirkemájkrém 50g; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Kukorica krémleves; Hentes tokány pulykahússal (11)*; Tört burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Zöldfűszeres sült pulyka; Párolt rizs; Párolt zöldségek; Inyenc (5)*; Alma;
PÉNTEK 2026.12.04.	Rostos almale; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Tájkonyos burgonyaleves; Csibevagdalt; Mexikói főzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Gyümölcs joghurt (1, 2, 6)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Rostos almale; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika; Mini vaj

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sereshusmentes



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Tápanyagtartalom: E=Számlított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=Só; TJS=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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás étel készítésével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapon megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Szeged

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-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
Almakompót Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	148,60kcal	0,60g	0,20g	34,60g	34,50g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	196,50kcal	2,90g	1,10g	42,40g	36,00g	0,20g	0,50g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	601,50kcal	29,30g	20,10g	73,40g	0,40g	0,60g	1,00g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	2,00g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	100,50kcal	5,00g	8,50g	1,00g	0,30g	1,00g	3,00g
Bazsalikomos csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	194,70kcal	23,10g	10,30g	1,40g	0,30g	0,20g	0,50g
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
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	184,50kcal	23,20g	9,00g	1,90g	0,50g	0,20g	0,40g
Brokkolis zöldségpástétom 105g Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g	246,80kcal	2,80g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Bugaci csirke combfilé Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	200,80kcal	23,50g	9,00g	5,20g	0,40g	0,20g	0,40g
Burgonyafőzelék Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	342,50kcal	7,80g	6,30g	58,50g	0,20g	0,30g	0,40g
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	178,20kcal	4,00g	4,30g	28,80g	1,30g	0,10g	0,40g
Burgonyapüré tejjel Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	270,20kcal	8,70g	2,00g	49,70g	3,70g	0,40g	0,70g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	45,00kcal	6,00g	1,40g	2,20g	0,00g	0,80g	0,40g
Csirke vagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	245,20kcal	19,90g	14,00g	8,30g	0,20g	0,40g	1,00g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	262,70kcal	23,50g	16,90g	2,90g	0,80g	0,30g	1,20g
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
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	348,30kcal	7,50g	8,30g	55,20g	0,00g	0,60g	0,80g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	141,00kcal	3,80g	0,40g	27,60g	0,00g	0,20g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás	195,60kcal	13,20g	11,80g	0,80g	0,50g	0,40g	3,60g
Gazdag zöldségleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,50kcal	4,60g	7,20g	20,80g	3,70g	0,30g	0,80g
Gombakrémleves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	108,40kcal	4,00g	3,40g	15,40g	0,50g	0,30g	0,30g
Gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	304,70kcal	17,90g	14,40g	23,50g	1,40g	0,30g	0,80g
Harcapástétom zöldfűszeres 130g Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	434,20kcal	11,30g	39,50g	7,70g	0,30g	1,70g	5,30g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	56,70kcal	5,90g	2,70g	1,80g	0,10g	0,10g	0,00g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,70g	0,10g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Joghurt Gyümölcs Krém Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Kakaó szórát Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	128,30kcal	2,40g	0,30g	28,70g	20,00g	0,10g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	409,70kcal	28,80g	14,50g	39,20g	0,30g	0,60g	0,40g
Karfiol leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	87,30kcal	3,10g	2,50g	12,60g	2,80g	0,40g	0,30g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposztafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,70kcal	4,40g	0,60g	29,70g	0,30g	0,00g	0,00g
Kertész leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	112,20kcal	2,70g	5,00g	13,60g	3,30g	0,20g	0,50g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. piramin paprika, Köles, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	422,10kcal	11,90g	13,10g	62,50g	0,40g	0,40g	0,90g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	235,50kcal	23,40g	14,70g	1,00g	0,20g	0,40g	0,50g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citrom, Fagy. körte, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	178,50kcal	1,20g	0,50g	42,80g	35,60g	0,10g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	355,40kcal	7,10g	8,00g	62,80g	1,20g	0,40g	0,90g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fodros nagykocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	160,40kcal	2,80g	4,40g	26,30g	0,30g	0,30g	0,40g
Lecsós pulykaszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Paradicsom, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	272,30kcal	21,80g	18,60g	3,20g	0,60g	0,40g	1,00g
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Főzõtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	197,20kcal	2,20g	0,80g	44,70g	35,00g	0,10g	0,30g
Meggy mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	291,80kcal	3,10g	8,70g	49,30g	35,00g	0,20g	0,90g
Mézes mustáros csirkefilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	298,70kcal	23,60g	18,10g	9,80g	6,90g	0,30g	1,30g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mini vaj Összetétel: Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	318,00kcal	7,70g	4,10g	60,90g	8,90g	0,70g	0,70g
Narancs Összetétel: Narancs	61,50kcal	0,90g	0,00g	12,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Narancs rostoslé Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	230,10kcal	27,80g	9,50g	7,70g	0,30g	0,40g	0,90g
Natúr hal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	148,50kcal	13,80g	7,10g	7,10g	0,00g	1,90g	0,70g
Őszibarackleves Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	151,30kcal	1,70g	1,00g	34,30g	28,50g	0,10g	0,30g
Palócz leves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	266,90kcal	18,60g	11,60g	19,80g	2,40g	0,50g	0,60g
Paprikás burgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	542,30kcal	30,20g	20,40g	53,10g	1,00g	0,30g	1,50g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	214,00kcal	2,80g	6,90g	35,00g	21,90g	0,30g	0,70g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	206,30kcal	4,30g	4,30g	37,40g	24,90g	0,20g	0,50g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	201,60kcal	5,30g	18,30g	3,80g	0,10g	0,80g	2,50g
Parajfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	228,10kcal	8,50g	8,90g	28,70g	10,00g	0,60g	1,80g
Párolt 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
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	164,70kcal	2,80g	6,10g	23,30g	1,30g	0,30g	0,60g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	390,40kcal	7,50g	12,90g	55,20g	0,00g	0,30g	1,30g
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
Pozsonyi kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	640,50kcal	7,10g	18,50g	109,00g	25,80g	0,60g	2,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pulyka húsgombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	262,10kcal	20,40g	12,10g	16,70g	0,20g	0,40g	0,40g
Pulykaragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	240,50kcal	23,90g	13,00g	5,70g	0,70g	0,30g	0,30g
Rakott burgonya csirkehússal Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	550,80kcal	32,90g	17,20g	59,10g	0,30g	0,50g	3,00g
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
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
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	196,30kcal	14,00g	12,80g	6,00g	0,00g	1,60g	1,30g
Rostos almalé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,30g	3,00g
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, Penne Tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	571,10kcal	15,00g	19,70g	82,40g	0,00g	0,70g	8,00g
Sült csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'	41,40kcal	0,00g	4,60g	0,00g	0,00g	0,30g	0,50g
Sült csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'	182,80kcal	23,00g	9,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,40g
Sült csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	164,60kcal	27,20g	5,70g	0,60g	0,00g	0,40g	0,50g
Sült pulyka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	251,30kcal	23,40g	16,60g	0,90g	0,20g	0,30g	0,70g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	404,00kcal	4,00g	8,40g	77,00g	0,00g	0,40g	0,70g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	164,70kcal	2,80g	6,10g	23,30g	1,30g	0,30g	0,60g
Tavaszi leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	159,90kcal	3,50g	9,60g	14,00g	3,40g	0,30g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	156,80kcal	6,10g	0,70g	31,60g	0,40g	1,00g	0,30g
Teljes kiőrlésű kenyér T,U Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	156,80kcal	6,10g	0,70g	31,60g	0,40g	1,00g	0,30g
Teljeskiőrlésű kenyér T,U 'dupla' Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	313,60kcal	12,20g	1,40g	63,10g	0,80g	2,00g	0,60g
Tökfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	244,70kcal	4,50g	9,80g	33,10g	14,00g	0,30g	1,00g
Tömlős sajt Összetétel: Natúr tömlős sajt	180,00kcal	8,00g	13,80g	6,00g	0,00g	2,00g	9,00g
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
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	58,00kcal	7,00g	2,50g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborka Összetétel: Kígyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,10g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Vadas pulykaapró Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	311,10kcal	24,50g	19,90g	7,10g	0,80g	0,30g	1,00g
Vadas pulykaszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	335,90kcal	25,10g	22,30g	7,10g	0,80g	0,40g	1,00g
Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	228,20kcal	4,20g	1,40g	48,70g	40,00g	0,10g	0,50g
Zellerkrémleves Összetétel: Betű térszta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	128,80kcal	2,90g	5,40g	17,10g	2,50g	0,30g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldbabfőzelék	196,20kcal	6,40g	6,30g	26,60g	8,70g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsó leves	102,00kcal	5,20g	0,60g	18,00g	4,70g	0,10g	0,10g
Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsófőzelék	371,40kcal	13,70g	7,40g	60,10g	29,80g	0,40g	1,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Zöldborsófőzelék	310,90kcal	11,20g	6,40g	49,90g	27,00g	0,30g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Zöldborsós csirkeragu	221,40kcal	23,50g	10,00g	8,00g	2,30g	0,20g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres harcsapástétom	200,40kcal	5,20g	18,20g	3,50g	0,10g	0,80g	2,50g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom							
Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldséges rizses 'pulyka'	438,00kcal	17,40g	14,40g	57,60g	3,90g	0,60g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves	112,70kcal	2,90g	5,10g	13,10g	3,00g	0,10g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							