	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 almalé; 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;
	Óvi: E=249kcal F=7g ZS=13g SZ=26g C=5g S=1g TZS=2g | Isk: E=283kcal F=8g ZS=13g SZ=33g C=7g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=439kcal F=12g ZS=23g SZ=46g C=10g S=2g TZS=4g	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=550kcal F=19g ZS=18g SZ=77g C=21g S=0g TZS=2g | Isk: E=725kcal F=25g ZS=24g SZ=100g C=27g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=896kcal F=32g ZS=30g SZ=123g C=31g S=1g TZS=3g	Óvi: E=221kcal F=7g ZS=7g SZ=31g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=265kcal F=9g ZS=11g SZ=32g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=287kcal F=10g ZS=13g SZ=32g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=399kcal F=25g ZS=12g SZ=42g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=514kcal F=32g ZS=17g SZ=53g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=589kcal F=35g ZS=19g SZ=63g C=0g S=1g TZS=2g
KEDD 2026.12.01.	Tea citromos; Tauris 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 kiörlésű kenyér (1)*; Körte;	Rostos almalé; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Mandarin;	Gombapörkölt; Párolt rizs;
	Óvi: E=216kcal F=6g ZS=11g SZ=24g C=5g S=1g TZS=4g | Isk: E=297kcal F=9g ZS=15g SZ=31g C=7g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=351kcal F=11g ZS=15g SZ=42g C=10g S=2g TZS=6g	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=519kcal F=25g ZS=12g SZ=76g C=6g S=1g TZS=1g | Isk: E=736kcal F=32g ZS=19g SZ=105g C=10g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=858kcal F=39g ZS=23g SZ=119g C=11g S=2g TZS=2g	Óvi: E=296kcal F=4g ZS=4g SZ=49g C=17g S=1g TZS=1g | Isk: E=336kcal F=5g ZS=4g SZ=58g C=17g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=395kcal F=7g ZS=4g SZ=70g 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.	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;	Kefír (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Darásmetélt; 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=278kcal F=10g ZS=8g SZ=40g C=14g S=1g TZS=3g | Isk: E=300kcal F=12g ZS=9g SZ=42g C=16g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=322kcal F=13g ZS=10g SZ=44g C=18g S=1g TZS=4g	Óvi: E=573kcal F=25g ZS=19g SZ=73g C=10g S=0g TZS=1g | Isk: E=753kcal F=31g ZS=24g SZ=100g C=18g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=917kcal F=36g ZS=28g SZ=126g C=23g S=1g TZS=2g	Óvi: E=233kcal F=11g ZS=10g SZ=25g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=276kcal F=15g ZS=10g SZ=31g C=6g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=332kcal F=18g ZS=11g SZ=40g C=6g S=2g TZS=5g	Óvi: E=464kcal F=5g ZS=8g SZ=91g C=23g S=0g TZS=1g | Isk: E=634kcal F=7g ZS=10g SZ=127g C=34g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=759kcal F=9g ZS=12g SZ=151g C=35g S=1g TZS=1g
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 kiörlésű kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Zöldfűszeres sült pulyka; Párolt rizs; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Alma;
	Óvi: E=277kcal F=9g ZS=15g SZ=26g C=5g S=1g TZS=4g | Isk: E=310kcal F=10g ZS=15g SZ=33g C=7g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=364kcal F=12g ZS=15g SZ=44g C=10g S=2g TZS=4g	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=568kcal F=27g ZS=16g SZ=74g C=2g S=1g TZS=1g | Isk: E=741kcal F=35g ZS=23g SZ=94g C=3g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=876kcal F=41g ZS=24g SZ=116g C=4g S=2g TZS=2g	Óvi: E=318kcal F=13g ZS=15g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=343kcal F=14g ZS=15g SZ=36g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=490kcal F=19g ZS=25g SZ=46g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=452kcal F=24g ZS=16g SZ=51g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=604kcal F=30g ZS=21g SZ=71g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=698kcal F=34g ZS=25g SZ=83g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.04.	Rostos almalé; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Tárkonyos burgonyaleves ; Csibevagdalt; Mexikói főzelék (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Mandarin;	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; Mini vaj (6)*
	Óvi: E=284kcal F=7g ZS=10g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=311kcal F=8g ZS=10g SZ=35g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=458kcal F=12g ZS=19g SZ=46g C=0g S=2g TZS=3g	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=531kcal F=26g ZS=12g SZ=77g C=10g S=1g TZS=1g | Isk: E=742kcal F=35g ZS=18g SZ=105g C=14g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=893kcal F=41g ZS=21g SZ=130g C=16g 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=561kcal F=9g ZS=36g SZ=38g C=0g S=3g TZS=3g | Isk: E=587kcal F=10g ZS=36g SZ=43g C=0g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=634kcal F=12g ZS=36g SZ=53g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes

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.	Rizsital; Csirkemájkrém 50g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Hagymakrémleves (6)*; Pincepörkölt ; Párolt rizs; Uborkasaláta;	Kefír (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Sült csirkecomb; Tört burgonya;
	Óvi: E=345kcal F=11g ZS=13g SZ=45g C=0g S=1g TZS=3g | Isk: E=400kcal F=13g ZS=14g SZ=56g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=476kcal F=15g ZS=15g SZ=71g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=312kcal F=13g ZS=12g SZ=37g C=9g S=1g TZS=3g | Isk: E=369kcal F=15g ZS=13g SZ=46g C=12g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=536kcal F=21g ZS=23g SZ=59g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=504kcal F=21g ZS=14g SZ=74g C=7g S=0g TZS=1g | Isk: E=716kcal F=27g ZS=23g SZ=99g C=9g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=900kcal F=34g ZS=30g SZ=122g C=11g S=0g 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=350kcal F=20g ZS=12g SZ=37g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=454kcal F=25g ZS=16g SZ=47g C=0g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=541kcal F=31g ZS=19g SZ=56g C=0g S=1g TZS=1g
KEDD 2026.12.08.	Tea citromos; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Karfiol krémleves; Mustáros pulykacomb (11)*; Tört burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Paprikás burgonya; Káposzta saláta;
	Óvi: E=186kcal F=6g ZS=7g SZ=24g C=5g S=1g TZS=2g | Isk: E=259kcal F=9g ZS=11g SZ=31g C=8g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=333kcal F=12g ZS=13g SZ=43g C=10g S=2g TZS=4g	Óvi: E=260kcal F=13g ZS=10g SZ=29g C=9g S=1g TZS=4g | Isk: E=307kcal F=16g ZS=11g SZ=36g C=12g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=454kcal F=23g ZS=18g SZ=49g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=558kcal F=28g ZS=17g SZ=67g C=2g S=1g TZS=1g | Isk: E=743kcal F=35g ZS=26g SZ=86g C=2g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=885kcal F=41g ZS=29g SZ=108g C=3g S=2g TZS=2g	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=403kcal F=22g ZS=14g SZ=43g C=9g S=0g TZS=1g | Isk: E=548kcal F=28g ZS=17g SZ=64g C=16g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=671kcal F=33g ZS=21g SZ=82g C=21g S=0g TZS=2g
SZERDA 2026.12.09.	Tea csipkebogyó; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Cukkinikrémleves (2)*; Sült csirkecomb; Finomfőzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Káposztás kocka (1, 13)*; Alma;
	Óvi: E=180kcal F=6g ZS=7g SZ=24g C=5g S=1g TZS=2g | Isk: E=248kcal F=9g ZS=10g SZ=31g C=7g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=320kcal F=12g ZS=11g SZ=42g C=10g S=2g 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=542kcal F=28g ZS=12g SZ=77g C=17g S=1g TZS=1g | Isk: E=758kcal F=37g ZS=19g SZ=106g C=21g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=934kcal F=46g ZS=24g SZ=128g C=24g S=2g TZS=2g	Óvi: E=172kcal F=7g ZS=7g SZ=20g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=197kcal F=8g ZS=7g SZ=25g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=322kcal F=14g ZS=14g SZ=36g C=0g S=2g TZS=4g	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; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Adalékmentes kifli (1)*; Alma;	Szilvaleves; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Banán;	Kefír (2)*; Petrezselymes túrókrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Húsostészta pulykahússal; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	Óvi: E=194kcal F=6g ZS=4g SZ=32g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=255kcal F=10g ZS=5g SZ=42g C=7g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=317kcal F=13g ZS=6g SZ=53g C=10g S=2g TZS=1g	Óvi: E=329kcal F=11g ZS=6g SZ=45g C=9g S=1g TZS=2g | Isk: E=369kcal F=13g ZS=7g SZ=50g C=12g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=361kcal F=14g ZS=5g SZ=52g C=14g S=1g TZS=3g	Óvi: E=598kcal F=20g ZS=6g SZ=111g C=17g S=1g TZS=1g | Isk: E=772kcal F=26g ZS=8g SZ=142g C=22g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=927kcal F=32g ZS=10g SZ=171g C=29g S=2g TZS=1g	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=454kcal F=19g ZS=13g SZ=65g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=598kcal F=25g ZS=17g SZ=85g C=1g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=746kcal F=29g ZS=20g SZ=110g C=1g S=2g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.11.	Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű kenyér T,U	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldborsó leves; Milánói makaróni pulykahússal; Sajtszórat (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Ásványvíz 0,5 liter; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;
	Óvi: E=316kcal F=13g ZS=16g SZ=30g C=9g S=1g TZS=4g | Isk: E=364kcal F=16g ZS=17g SZ=38g C=12g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=534kcal F=21g ZS=27g SZ=51g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=272kcal F=10g ZS=7g SZ=42g C=23g S=1g TZS=3g | Isk: E=316kcal F=12g ZS=8g SZ=49g C=25g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=445kcal F=15g ZS=9g SZ=75g C=41g S=1g TZS=4g	Óvi: E=525kcal F=24g ZS=13g SZ=74g C=10g S=1g TZS=2g | Isk: E=721kcal F=33g ZS=20g SZ=100g C=14g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=841kcal F=38g ZS=22g SZ=120g C=17g S=1g TZS=4g	Óvi: E=298kcal F=11g ZS=10g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=298kcal F=11g ZS=10g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=298kcal F=11g ZS=10g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=338kcal F=6g ZS=22g SZ=29g C=0g S=3g TZS=3g | Isk: E=364kcal F=8g ZS=22g SZ=33g C=0g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=410kcal F=9g ZS=22g SZ=42g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes

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; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Citromos pulykaragu leves; Darásmetélt;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Bazsalikomos csirkeragu; Párolt rizs;
	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=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=572kcal F=16g ZS=15g SZ=91g C=24g S=1g TZS=1g | Isk: E=764kcal F=20g ZS=18g SZ=127g C=35g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=933kcal F=25g ZS=23g SZ=154g C=37g S=1g TZS=1g	Óvi: E=195kcal F=6g ZS=10g SZ=20g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=220kcal F=8g ZS=10g SZ=25g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=367kcal F=12g ZS=19g SZ=36g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=415kcal F=21g ZS=15g SZ=49g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=584kcal F=26g ZS=24g SZ=65g C=0g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=715kcal F=29g ZS=29g SZ=81g C=0g S=0g TZS=2g
KEDD 2026.12.15.	Tej (2)*; Dzsem 'mini' 'dupla' (13)*; Bebo margarin 10g; Alma; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Csurgatott tojásleves (3)*; Csirke vagdalt; Sárgarépafőzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Narancs rostoslé; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Gombás pulykatokány; Orsó tészta; Alma;
	Óvi: E=368kcal F=10g ZS=7g SZ=65g C=36g S=1g TZS=3g | Isk: E=425kcal F=13g ZS=8g SZ=75g C=38g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=617kcal F=16g ZS=9g SZ=116g C=67g 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=524kcal F=24g ZS=16g SZ=64g C=14g S=2g TZS=2g | Isk: E=722kcal F=32g ZS=23g SZ=90g C=19g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=874kcal F=38g ZS=28g SZ=110g C=23g S=2g TZS=4g	Óvi: E=267kcal F=5g ZS=4g SZ=39g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=270kcal F=5g ZS=4g SZ=39g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=271kcal F=5g ZS=4g SZ=39g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=401kcal F=16g ZS=12g SZ=55g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=540kcal F=22g ZS=17g SZ=73g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=631kcal F=24g ZS=19g SZ=89g C=0g 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)*; Rakott brokkoli kölessel (2)*; Körte;	Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya;
	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=525kcal F=26g ZS=17g SZ=62g C=14g S=1g TZS=3g | Isk: E=721kcal F=34g ZS=23g SZ=88g C=26g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=871kcal F=42g ZS=29g SZ=102g C=32g 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=368kcal F=22g ZS=12g SZ=38g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=473kcal F=27g ZS=17g SZ=48g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=543kcal F=31g ZS=18g SZ=58g C=1g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.17.	Tea citromos; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Alma rostoslé 2dl; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Szárazbab leves; Rizsfelfújt (2, 3)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Köményes pulykasült; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;
	Óvi: E=163kcal F=6g ZS=4g SZ=24g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=215kcal F=10g ZS=5g SZ=32g C=7g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=278kcal F=13g ZS=6g SZ=44g C=10g S=2g TZS=1g	Óvi: E=249kcal F=6g ZS=7g SZ=27g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=312kcal F=8g ZS=11g SZ=32g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=377kcal F=11g ZS=13g SZ=42g C=1g S=2g TZS=4g	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=302kcal F=10g ZS=9g SZ=43g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=314kcal F=10g ZS=9g SZ=46g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=314kcal F=10g ZS=9g SZ=46g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=410kcal F=23g ZS=15g SZ=43g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=541kcal F=29g ZS=19g SZ=61g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=635kcal F=33g ZS=23g SZ=72g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.18.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kifli (1)*;	Rizsleves; Paprikás sült hal (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Burgonyapüré tejjel (2)*; Banán;	Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Narancs rostoslé; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Mini vaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
	Óvi: E=290kcal F=12g ZS=10g SZ=37g C=9g S=1g TZS=5g | Isk: E=346kcal F=14g ZS=11g SZ=47g C=12g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=460kcal F=19g ZS=16g SZ=60g C=14g S=2g TZS=8g	Óvi: E=352kcal F=12g ZS=12g SZ=34g C=6g S=1g TZS=5g | Isk: E=352kcal F=12g ZS=12g SZ=34g C=6g S=1g TZS=5g | K.Isk.: E=431kcal F=16g ZS=19g SZ=36g C=6g S=2g TZS=7g	Óvi: E=538kcal F=21g ZS=7g SZ=94g C=3g S=2g TZS=1g | Isk: E=725kcal F=27g ZS=12g SZ=121g C=4g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=854kcal F=33g ZS=15g SZ=141g C=6g S=3g TZS=2g	Óvi: E=215kcal F=11g ZS=11g SZ=18g C=0g S=1g TZS=5g | Isk: E=269kcal F=15g ZS=13g SZ=23g C=0g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=345kcal F=19g ZS=16g SZ=32g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=561kcal F=9g ZS=36g SZ=38g C=0g S=3g TZS=3g | Isk: E=587kcal F=10g ZS=36g SZ=43g C=0g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=634kcal F=12g ZS=36g SZ=53g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes

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; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tárkonyos csirkeraguleves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Párizsi csirkemell (3)*; Burgonyapüré natur;
	Óvi: E=166kcal F=6g ZS=5g SZ=25g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=218kcal F=10g ZS=5g SZ=33g C=7g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=282kcal F=13g ZS=6g SZ=45g C=10g S=2g 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=572kcal F=16g ZS=18g SZ=83g C=19g S=1g TZS=2g | Isk: E=755kcal F=20g ZS=25g SZ=110g C=24g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=903kcal F=24g ZS=30g SZ=131g C=28g S=1g TZS=3g	Óvi: E=167kcal F=6g ZS=7g SZ=19g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=234kcal F=9g ZS=11g SZ=25g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=301kcal F=12g ZS=13g SZ=34g C=1g S=2g TZS=4g	Óvi: E=480kcal F=22g ZS=21g SZ=47g C=0g S=0g TZS=2g | Isk: E=629kcal F=31g ZS=26g SZ=61g C=0g S=0g TZS=3g | K.Isk.: E=749kcal F=35g ZS=32g SZ=73g C=0g S=0g TZS=3g
KEDD 2026.12.22.	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Rostos almalé; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Sárgarépakrémleves (2)*; Rakott karfiol sajttal 'csirke' (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Kefír (2)*; Csirkemájkrém 30g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	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=259kcal F=5g ZS=7g SZ=30g C=0g S=1g TZS=3g | Isk: E=284kcal F=6g ZS=8g SZ=34g C=0g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=376kcal F=10g ZS=11g SZ=46g C=0g S=2g TZS=6g	Óvi: E=568kcal F=26g ZS=14g SZ=80g C=9g S=1g TZS=3g | Isk: E=729kcal F=34g ZS=19g SZ=100g C=11g S=2g TZS=4g | K.Isk.: E=886kcal F=43g ZS=23g SZ=120g C=13g S=2g TZS=5g	Óvi: E=265kcal F=12g ZS=12g SZ=26g C=6g S=1g TZS=5g | Isk: E=291kcal F=13g ZS=12g SZ=31g C=6g S=1g TZS=5g | K.Isk.: E=417kcal F=18g ZS=19g SZ=42g C=6g S=2g TZS=7g	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)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldségkrémleves; Tarhonyás csirke; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborkasaláta;	Joghurt (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Natúr csirkemell; Párolt rizs; Káposzta saláta;
	Óvi: E=293kcal F=13g ZS=13g SZ=32g C=10g S=1g TZS=3g | Isk: E=329kcal F=15g ZS=14g SZ=37g C=12g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=453kcal F=20g ZS=23g SZ=41g C=14g S=2g TZS=5g	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=579kcal F=26g ZS=16g SZ=82g C=7g S=1g TZS=1g | Isk: E=728kcal F=32g ZS=20g SZ=102g C=8g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=913kcal F=38g ZS=24g SZ=133g C=10g S=2g TZS=2g	Óvi: E=308kcal F=11g ZS=13g SZ=36g C=6g S=1g TZS=6g | Isk: E=348kcal F=13g ZS=16g SZ=36g C=6g S=2g TZS=7g | K.Isk.: E=368kcal F=14g ZS=18g SZ=36g C=6g S=2g TZS=8g	Óvi: E=498kcal F=25g ZS=14g SZ=66g C=8g S=0g TZS=1g | Isk: E=707kcal F=32g ZS=23g SZ=91g C=15g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=878kcal F=36g ZS=29g SZ=116g C=20g S=1g TZS=3g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.24.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Szilvaleves; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Gombás pulykatokány; Szarvacska tészta;
	Óvi: E=314kcal F=16g ZS=14g SZ=30g C=9g S=1g TZS=5g | Isk: E=361kcal F=18g ZS=15g SZ=37g C=12g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=429kcal F=22g ZS=16g SZ=49g C=14g S=2g TZS=6g	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=542kcal F=19g ZS=11g SZ=90g C=20g S=2g TZS=1g | Isk: E=734kcal F=25g ZS=15g SZ=123g C=25g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=884kcal F=31g ZS=16g SZ=150g C=33g S=3g TZS=2g	Óvi: E=145kcal F=6g ZS=5g SZ=20g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=190kcal F=10g ZS=5g SZ=26g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=245kcal F=13g ZS=6g SZ=36g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=392kcal F=16g ZS=15g SZ=47g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=522kcal F=21g ZS=20g SZ=63g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=617kcal F=24g ZS=22g SZ=78g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.25.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*; Alma;	Narancs rostoslé; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; 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=217kcal F=9g ZS=9g SZ=25g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=244kcal F=10g ZS=9g SZ=30g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=290kcal F=12g ZS=10g SZ=39g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=584kcal F=31g ZS=12g SZ=83g C=10g S=1g TZS=2g | Isk: E=779kcal F=40g ZS=20g SZ=104g C=12g S=2g TZS=4g | K.Isk.: E=950kcal F=48g ZS=23g SZ=130g C=14g S=2g TZS=4g	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=393kcal F=8g ZS=10g SZ=55g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=458kcal F=9g ZS=10g SZ=70g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=603kcal F=13g ZS=19g SZ=80g C=0g S=2g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes

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; Tejberizs (2)*; Kakaó szórat (4)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Lecsós pulykaszelet; Tört burgonya;
	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=542kcal F=23g ZS=11g SZ=85g C=29g S=0g TZS=2g | Isk: E=728kcal F=30g ZS=16g SZ=113g C=41g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=876kcal F=36g ZS=18g SZ=138g C=46g S=1g TZS=4g	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=402kcal F=18g ZS=17g SZ=39g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=542kcal F=26g ZS=24g SZ=49g C=1g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=630kcal F=29g ZS=28g SZ=59g C=1g S=1g TZS=2g
KEDD 2026.12.29.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Rostos almalé; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Karfiol leves ; Sült pulyka; Meggymártás; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Sült csirkecomb; Burgonyapüré tejjel (2)*; Alma;
	Óvi: E=316kcal F=16g ZS=14g SZ=31g C=9g S=1g TZS=5g | Isk: E=364kcal F=18g ZS=16g SZ=38g C=12g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=433kcal F=22g ZS=16g SZ=50g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=253kcal F=6g ZS=7g SZ=28g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=319kcal F=9g ZS=11g SZ=33g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=385kcal F=12g ZS=13g SZ=42g C=1g S=2g TZS=4g	Óvi: E=598kcal F=27g ZS=18g SZ=77g C=26g S=1g TZS=1g | Isk: E=771kcal F=34g ZS=23g SZ=101g C=34g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=928kcal F=40g ZS=29g SZ=122g C=38g S=2g TZS=2g	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=327kcal F=20g ZS=6g SZ=42g C=1g S=0g TZS=0g | Isk: E=423kcal F=26g ZS=9g SZ=54g C=2g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=500kcal F=32g ZS=11g SZ=61g C=4g S=0g TZS=1g
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; Vadas pulykaapró (5, 11)*; Szarvacska tészta;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Zöldborsós csirkeragu; Tört burgonya;
	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=560kcal F=22g ZS=22g SZ=66g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=734kcal F=28g ZS=29g SZ=87g C=2g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=880kcal F=31g ZS=34g SZ=107g C=2g S=1g TZS=2g	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=368kcal F=19g ZS=12g SZ=41g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=482kcal F=25g ZS=17g SZ=52g C=2g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=580kcal F=31g ZS=19g SZ=64g C=2g S=1g TZS=1g
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)*; Paprikás burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Narancs rostoslé; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Sült csirkemell; 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=594kcal F=27g ZS=15g SZ=83g C=29g S=1g TZS=2g | Isk: E=776kcal F=35g ZS=19g SZ=112g C=39g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=939kcal F=40g ZS=22g SZ=136g C=44g S=1g TZS=2g	Óvi: E=227kcal F=6g ZS=4g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=268kcal F=9g ZS=5g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=321kcal F=12g ZS=6g SZ=43g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=328kcal F=24g ZS=9g SZ=38g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=452kcal F=31g ZS=12g SZ=54g C=1g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=520kcal F=34g ZS=14g SZ=63g C=1g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2027.01.01.	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Burgonyaleves; Főtt tojás (3)*; Parajfőzelék (2)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Körte;	Mini dzsem (13)*; Molnárka (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Csirkemájkrém 50g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka; Banán;
	Óvi: E=139kcal F=6g ZS=2g SZ=24g C=5g S=1g TZS=0g | Isk: E=198kcal F=9g ZS=4g SZ=32g C=7g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=266kcal F=12g ZS=5g SZ=43g C=10g S=1g TZS=0g	Óvi: E=262kcal F=10g ZS=7g SZ=39g C=9g S=1g TZS=3g | Isk: E=284kcal F=12g ZS=8g SZ=41g C=12g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=306kcal F=14g ZS=8g SZ=43g 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=256kcal F=4g ZS=2g SZ=53g C=18g S=0g TZS=0g | Isk: E=268kcal F=4g ZS=2g SZ=56g C=18g S=0g TZS=0g | K.Isk.: E=330kcal F=4g ZS=2g SZ=71g C=31g S=0g TZS=0g	Óvi: E=431kcal F=16g ZS=17g SZ=53g C=6g S=1g TZS=6g | Isk: E=498kcal F=17g ZS=17g SZ=68g C=6g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=544kcal F=19g ZS=17g SZ=77g C=6g S=2g TZS=6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes

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: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.30.-tól 2027.01.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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							
Almás sajtos csirkecomb	341,20kcal	27,40g	16,20g	19,90g	7,70g	0,70g	3,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt							
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							
Baromfi párizsi	80,40kcal	4,00g	6,80g	0,80g	0,20g	0,80g	2,40g
Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd							
Bazsalikomos csirkeragu	176,50kcal	21,00g	9,40g	1,20g	0,30g	0,10g	0,50g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bebo margarin 10g	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Brassói aprópecsenye	165,80kcal	21,10g	8,00g	1,60g	0,40g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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'							
Burgonyapüré tejjel	228,80kcal	7,00g	1,40g	42,80g	2,30g	0,30g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Citromos pulykaragu leves	177,10kcal	14,00g	8,60g	10,00g	1,40g	0,20g	0,30g
Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma							
Csibevagdalt	190,60kcal	17,60g	9,80g	6,70g	0,30g	0,00g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes — Időszak: 2026.11.30.-tól 2027.01.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Csirke pizza szelet Hyza	36,00kcal	4,80g	1,20g	1,70g	0,00g	0,60g	0,30g
Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza							
Csirke vagdalt	205,00kcal	17,50g	11,60g	6,30g	0,10g	0,40g	0,80g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csirkemájkrém 30g	79,20kcal	3,40g	6,60g	1,50g	0,00g	0,40g	1,60g
Összetétel: Csirke májaskrém 30g							
Csirkemájkrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Összetétel: Csirke májaskrém 50g							
Csirkepörkölt	231,20kcal	21,40g	14,50g	2,60g	0,80g	0,20g	1,00g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', 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							
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 pulykatokány	195,50kcal	17,70g	12,90g	1,10g	0,30g	0,40g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, 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							
Hentes tokány pulykahússal	192,90kcal	17,10g	12,90g	1,10g	0,50g	0,20g	0,60g
Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.30.-tól 2027.01.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Húsostészta pulykahússal	485,80kcal	20,30g	16,30g	62,70g	0,30g	0,60g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, 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'							
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							
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							
Köményes pulykasült	209,30kcal	21,30g	12,90g	0,90g	0,20g	0,40g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Kukorica krémleves	129,50kcal	6,80g	0,60g	23,70g	2,50g	0,50g	0,10g
Összetétel: Fagy. kukorica, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, 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							
Lecsós pulykaszelet	234,60kcal	19,60g	15,70g	2,50g	0,50g	0,40g	0,80g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Paradicsom, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.30.-tól 2027.01.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Mandarin	45,00kcal	0,70g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mandarin							
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 pulykahússal	509,30kcal	22,60g	13,40g	72,90g	10,40g	0,40g	0,50g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, 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							
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							
Mustáros pulykacomb	243,10kcal	21,60g	16,00g	1,80g	0,00g	0,30g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
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							
Natúr csirkemell	206,90kcal	25,30g	8,40g	6,80g	0,30g	0,40g	0,80g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Orsó tészta	297,50kcal	3,20g	3,90g	61,60g	0,00g	0,30g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'							
Őszibarackleves	130,50kcal	1,40g	0,90g	29,60g	24,70g	0,10g	0,20g
Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Palócz leves	219,50kcal	15,60g	9,60g	15,70g	2,00g	0,40g	0,40g
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							
Paprikás burgonya	455,40kcal	26,80g	17,00g	43,60g	0,90g	0,30g	1,20g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.30.-tól 2027.01.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Paprikás sült hal	133,00kcal	11,80g	6,20g	7,30g	0,00g	1,10g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
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							
Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom							
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%'							
Párizsi csirkemell	376,10kcal	24,50g	25,20g	11,20g	0,00g	0,30g	2,90g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás							
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							
Párolt rizs	249,70kcal	3,70g	4,60g	47,80g	0,10g	0,30g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Párolt zöldségek ínyenc	82,00kcal	4,00g	1,80g	12,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'							
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%'							
Pincepörkölt	153,60kcal	19,30g	5,00g	7,40g	0,50g	0,10g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Poharas tej							
Rakott brokkoli kölessel	441,60kcal	29,80g	17,80g	35,70g	3,30g	0,70g	2,90g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin kocka, Pulykacomb felső filé, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Rakott karfiol sajttal 'csirke'	421,60kcal	27,20g	14,70g	41,40g	5,20g	0,70g	3,10g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, 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							
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							
Rizsital	150,00kcal	2,50g	2,50g	30,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: Rizsital							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes — Időszak: 2026.11.30.-tól 2027.01.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Rostos almalé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
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'							
Sült csirkecomb	147,30kcal	18,80g	7,40g	0,40g	0,00g	0,00g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'							
Sült csirkemell	145,20kcal	24,70g	4,70g	0,50g	0,00g	0,40g	0,40g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Sült hal kukoricadarával	133,90kcal	12,00g	6,30g	7,00g	0,00g	1,10g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'							
Sült pulyka	225,60kcal	21,30g	14,70g	0,80g	0,20g	0,20g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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							
Szarvacska tészta	326,50kcal	3,20g	7,10g	61,60g	0,00g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta							
Szilvaleves	116,00kcal	0,90g	0,20g	27,00g	22,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
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							
Tarhonyás csirke	458,30kcal	24,70g	14,00g	56,00g	0,60g	0,40g	0,80g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, 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							
Tárkonyos csirkeraguleves	166,20kcal	13,70g	8,00g	9,30g	1,20g	0,30g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma							
Tauris Király szalámi	118,00kcal	4,50g	11,10g	0,20g	0,00g	0,80g	4,60g
Összetétel: Király szalámi							
Tauris zöldséges felvágott	68,80kcal	3,80g	5,50g	0,90g	0,10g	0,90g	2,10g
Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott							
Tea citromos	29,10kcal	0,00g	0,00g	7,10g	7,10g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.30.-tól 2027.01.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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%'							
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							
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: Kígyó uborka							
Uborkasaláta	33,10kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Kígyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Vadas pulykaapró	270,60kcal	22,20g	17,10g	5,80g	0,70g	0,30g	0,80g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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%'							
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							
Zöldborsós csirkeragu	175,40kcal	18,60g	8,00g	6,10g	1,80g	0,20g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, 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							
Zöldfűszeres sült pulyka	226,20kcal	21,30g	14,70g	0,90g	0,20g	0,20g	0,60g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.11.30.-tól 2027.01.03.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
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							