

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.08.31. Ovi: E=168kcal Isk: E=218kcal Kisk: E=282kcal F=6g ZS=5g F=10g ZS=5g F=15g ZS=8g SZ=50g C=5g SZ=39g C=7g SZ=45g C=10g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=1g 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)*;	Tátkonyos csirkereaguleves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Sült csirkemcombfilé zöldfűszeres; Burgonyapüré natur;
KEDD 2026.09.01. Ovi: E=251kcal Isk: E=305kcal Kisk: E=346kcal F=12g ZS=1g F=15g ZS=13g F=18g ZS=16g SZ=28g C=5g SZ=30g C=7g SZ=33g C=9g S=1g Tzs=5g S=1g Tzs=7g S=2g Tzs=9g Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Rostos almale; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Sárgarépa krémleves (2)*; Rakott károlt sajtait 'csirke' (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Köte;	Kefir (2)*; Csirkemájkrém 30g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Telberizs (2)*; Alma;
SZERDA 2026.09.02. Ovi: E=293kcal Isk: E=329kcal Kisk: E=453kcal F=13g ZS=13g F=15g ZS=14g F=20g ZS=23g SZ=32g C=10g SZ=37g C=12g SZ=41g C=14g S=1g Tzs=5g S=1g Tzs=4g S=2g Tzs=5g Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldsegkremleves; Tathonyás csirke; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborkasaláta;	Joghurt (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Natur csirkemell; Párolt rizs; Káposzta saláta;
CSÜTÖRTÖK 2026.09.03. Ovi: E=314kcal Isk: E=361kcal Kisk: E=429kcal F=16g ZS=14g F=18g ZS=15g F=22g ZS=18g SZ=30g C=9g SZ=37g C=12g SZ=46g C=14g S=1g Tzs=5g S=2g Tzs=5g S=2g Tzs=6g 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)*; Rizibizi; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Gombás puljakotkány; Szarvacskas tészta;
PÉNTEK 2026.09.04. Ovi: E=210kcal Isk: E=278kcal Kisk: E=354kcal F=13g ZS=5g F=18g ZS=7g F=22g ZS=8g SZ=28g C=9g SZ=38g C=12g SZ=46g C=14g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=3g Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karatlábé leves; Almás sajtos csirkemcomb (2)*; Burgonyapüré natur; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*; Alma;	Ásványvíz 0,5 liter; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Banán;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshusmentes



SULI - HOST VENDÉGLÁRÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Fakéfék; 11=Múslár; 12=Szénhidrát; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagút; 15=Élesztőszers; 16=Puhatestiek; Diétás ételkészítéssel, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oivi.szegegyarvos.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikustól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Székely

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.07.	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)*;	Palóc leves; Tejberizs (2)*; Kakao szórat (4)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Lecsós pulykaszelet; Tört burgonya;
KEDD 2026.09.08.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Postos almale; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Kartofl leves; Sült pulyka; Meggy mártás; Főtt burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Sült csirkemcomb; Burgonyapüré tejfel (2)*; Alma;
	Önt: E=318kcal, Isk: E=364kcal, K:isk: E=433kcal F=18g ZS=14g, F=18g ZS=16g, F=22g ZS=16g SZ=21g C=2g, SZ=38g C=12g, SZ=50g C=14g S=1g Tzs=3g, S=2g Tzs=5g, S=2g Tzs=6g	Önt: E=249kcal, Isk: E=312kcal, K:isk: E=377kcal F=6g ZS=7g, F=8g ZS=11g, F=11g ZS=19g SZ=27g C=0g, SZ=32g C=0g, SZ=48g C=1g S=1g Tzs=2g, S=2g Tzs=3g, S=2g Tzs=4g	Önt: E=598kcal, Isk: E=771kcal, K:isk: E=928kcal F=27g ZS=18g, F=34g ZS=22g, F=40g ZS=28g SZ=77g C=28g, SZ=101g C=34g, SZ=122g C=38g S=1g Tzs=1g, S=2g Tzs=2g, S=2g Tzs=2g	Önt: E=234kcal, Isk: E=234kcal, K:isk: E=234kcal F=4g ZS=4g, F=4g ZS=4g, F=4g ZS=4g SZ=38g C=13g, SZ=38g C=17g, SZ=46g C=17g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g	Önt: E=388kcal, Isk: E=463kcal, K:isk: E=540kcal F=22g ZS=8g, F=27g ZS=10g, F=32g ZS=13g SZ=43g C=1g, SZ=54g C=2g, SZ=61g C=4g S=0g Tzs=0g, S=0g Tzs=1g, S=0g Tzs=1g
SZERDA 2026.09.09.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnártka (1)*; Narancs;	Tarhonyaleves; Vadas pulykapró (5, 11)*; Szarvacskas tészta;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Zöldborsós csirkereagu; Tört burgonya;
	Önt: E=268kcal, Isk: E=314kcal, K:isk: E=380kcal F=10g ZS=7g, F=12g ZS=8g, F=15g ZS=9g SZ=44g C=26g, SZ=51g C=28g, SZ=62g C=31g S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=4g	Önt: E=324kcal, Isk: E=362kcal, K:isk: E=384kcal F=11g ZS=8g, F=12g ZS=9g, F=14g ZS=10g SZ=49g C=14g, SZ=53g C=16g, SZ=57g C=18g S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=4g	Önt: E=560kcal, Isk: E=734kcal, K:isk: E=880kcal F=22g ZS=22g, F=28g ZS=29g, F=31g ZS=34g SZ=69g C=1g, SZ=87g C=2g, SZ=107g C=28g S=0g Tzs=1g, S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g	Önt: E=218kcal, Isk: E=240kcal, K:isk: E=268kcal F=9g ZS=9g, F=10g ZS=9g, F=12g ZS=9g SZ=24g C=6g, SZ=29g C=6g, SZ=38g C=6g S=1g Tzs=4g, S=1g Tzs=4g, S=1g Tzs=4g	Önt: E=368kcal, Isk: E=482kcal, K:isk: E=580kcal F=19g ZS=12g, F=25g ZS=17g, F=31g ZS=19g SZ=41g C=1g, SZ=52g C=2g, SZ=64g C=2g S=0g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.09.10.	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)*;	Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' (2)*; Paprikás burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Narancs rostoslé; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Sült csirkemell; Kukoricás rizs;
	Önt: E=282kcal, Isk: E=310kcal, K:isk: E=423kcal F=12g ZS=10g, F=14g ZS=12g, F=19g ZS=16g SZ=30g C=2g, SZ=38g C=12g, SZ=52g C=14g S=1g Tzs=5g, S=2g Tzs=5g, S=2g Tzs=8g	Önt: E=208kcal, Isk: E=271kcal, K:isk: E=346kcal F=18g ZS=5g, F=17g ZS=7g, F=21g ZS=8g SZ=28g C=8g, SZ=38g C=12g, SZ=47g C=14g S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=3g	Önt: E=594kcal, Isk: E=776kcal, K:isk: E=939kcal F=27g ZS=15g, F=35g ZS=18g, F=40g ZS=22g SZ=63g C=29g, SZ=112g C=38g, SZ=136g C=44g S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g	Önt: E=227kcal, Isk: E=268kcal, K:isk: E=321kcal F=6g ZS=4g, F=8g ZS=5g, F=12g ZS=6g SZ=28g C=0g, SZ=39g C=0g, SZ=48g C=0g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=2g Tzs=1g	Önt: E=328kcal, Isk: E=452kcal, K:isk: E=520kcal F=24g ZS=9g, F=31g ZS=12g, F=34g ZS=14g SZ=38g C=1g, SZ=54g C=1g, SZ=63g C=1g S=0g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g
PÉNTEK 2026.09.11.	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Burgonyaleves; Főtt tojás (3)*; Parajfőzelék (2)*; Főtt burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Alma; Mini dzsem (13)*; Molnártka (1)*;	Kefir (2)*; Csirkemájkrém 50g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Banán;
	Önt: E=135kcal, Isk: E=191kcal, K:isk: E=257kcal F=8g ZS=4g, F=8g ZS=4g, F=11g ZS=5g SZ=24g C=5g, SZ=31g C=7g, SZ=42g C=10g S=1g Tzs=0g, S=1g Tzs=0g, S=1g Tzs=0g	Önt: E=262kcal, Isk: E=284kcal, K:isk: E=306kcal F=10g ZS=7g, F=12g ZS=8g, F=14g ZS=8g SZ=38g C=3g, SZ=41g C=12g, SZ=43g C=14g S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=4g	Önt: E=583kcal, Isk: E=756kcal, K:isk: E=978kcal F=28g ZS=14g, F=28g ZS=18g, F=36g ZS=26g SZ=84g C=8g, SZ=114g C=11g, SZ=136g C=12g S=1g Tzs=4g, S=2g Tzs=4g, S=2g Tzs=6g	Önt: E=256kcal, Isk: E=268kcal, K:isk: E=330kcal F=4g ZS=2g, F=4g ZS=2g, F=4g ZS=2g SZ=39g C=18g, SZ=58g C=18g, SZ=71g C=31g S=0g Tzs=0g, S=0g Tzs=0g, S=0g Tzs=0g	Önt: E=427kcal, Isk: E=492kcal, K:isk: E=538kcal F=15g ZS=17g, F=17g ZS=17g, F=18g ZS=17g SZ=55g C=6g, SZ=67g C=8g, SZ=76g C=8g S=1g Tzs=6g, S=2g Tzs=6g, S=2g Tzs=6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes



SULI - HOST VENDÉGLÁRÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=Só; Tzs=Telített zsírsav; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktékék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Ciliagúrt; 15=Édesítőszer; 16=Pináteszték; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegei OVI (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)



Szegei OVI

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.14. Tea citromos; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Gombakréml leves; Spenótos sajos tészta (2)*; Tejes kiórlésű kenyér (1)*; Kőre;	Kefir (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Pulykaragu; Szarvacska tészta; Alma;
KEDD 2026.09.15. Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Zöldségleves; Sajtszórat (2)*; Rakott burgonya csikkehússal (2)*; Tejes kiórlésű kenyér (1)*;	Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Csirkepórkölt; Kelkáposztafőzelék; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;
SZERDA 2026.09.16. Tej (2)*; Tömlős sajt (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Narancs rostoslé; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;	Rizsleves; Sült pulyka; Burgonyafőzelék (2)*; Tejes kiórlésű kenyér (1)*;	Sült csirkecomb; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Brassói aprópecsenye; Zöldbabfőzelék;
CSÜTÖRTÖK 2026.09.17. Tej (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Lebbencs leves; Káposztás; Tejes kiórlésű kenyér (1)*; Banán;	Joghurt Gyümölcs Krém (1, 2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldséges rizses 'pulyka'; Almakompót;
PÉNTEK 2026.09.18. Tea citromos; Csirkemálkrém 50g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tea csipkebogyó; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldborsó leves; Mézes mustáros csirkefilé (1)*; Párolt rizs; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;	Joghurt (2)*; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Tejeskiórlésű kenyér T,U 'dupla' (1)*; Uborka;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertés húsmenü



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

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; Tzs=Tejfehérje; * =Allergének; 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Héj; 10=Fakéreg; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csaláglig; 15=Élesztősz; 16=Punatüsk; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedars.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULLI-HOST Kft. dietetikusaival kérhet a +36-30-535-3081



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.21.	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Tej (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kiili (1)*;	Meggyleves (2)*; Bácskai rizseshús; Csemege uborka (1)*; Narancs;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Bazsalikomos csirkeraagu; Szarvacskas tészta;
KEDD 2026.09.22.	Tea citromos; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Kertész leves; Vadas pulykaszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Pulykeraagu; Tört burgonya; Káposzta saláta;
SZERDA 2026.09.23.	Joghurt (2)*; Mini vaj (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Körekrémleves; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék; Tejes kiórlésű kenyér (1)*; Alma;	Brokkolis zöldseggpástétom 105g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Rakott burgonya csirkehússal (2)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.09.24.	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópesenye; Forgatott burgonya; Uborkasaláta; Narancs;	Joghurt (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Natúr hal (9)*; Párolt rizs; Almakompót;
PÉNTEK 2026.09.25.	Tea csipkebogyó; Baromfi párizsi; Zöldpaprika; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Kefir (2)*; Adalékmentes kiili (1)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika;	Pásztorleves; Csirke vagdalt; Töközlel (2)*; Tejes kiórlésű kenyér (1)*; Körte;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Narancs;	Rostos almale; Harcsapástétom zöldfűszeres 130g (9)*; Tejeskiórlésű kenyér T,U dupla (1)*;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sereshusmentes



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Tápanyagtartalom: E=Szánított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SZ: ZTS=Tejlett zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Állati tej; 11=Múster; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillaggyök; 15=Édeslősz; 16=Puhítószer; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegei OVI (www.ovi.szegei.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szélei tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Szegei

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.28.	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)*; Köte;
KEDD 2026.09.29.	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; Köte;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Darásmetélt;
	ÖN: E=308kcal Isk: E=388kcal K:isk: E=488kcal F=18g ZS=14g F=23g ZS=17g F=23g ZS=20g SZ=28g C=9g SZ=35g C=12g SZ=48g C=14g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=4g S=2g Tzs=1g	ÖN: E=216kcal Isk: E=274kcal K:isk: E=354kcal F=4g ZS=5g F=18g ZS=8g F=23g ZS=8g SZ=28g C=8g SZ=36g C=12g SZ=48g C=14g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=3g	ÖN: E=561kcal Isk: E=744kcal K:isk: E=847kcal F=22g ZS=15g F=29g ZS=22g F=33g ZS=26g SZ=80g C=18g SZ=102g C=25g SZ=114g C=28g S=1g S=0g Tzs=1g S=1g Tzs=2g Tzs=2g	ÖN: E=299kcal Isk: E=311kcal K:isk: E=311kcal F=10g ZS=9g F=10g ZS=9g F=10g ZS=9g SZ=43g C=6g SZ=46g C=6g SZ=46g C=6g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g	ÖN: E=468kcal Isk: E=603kcal K:isk: E=725kcal F=4g ZS=8g F=6g ZS=10g F=8g ZS=12g SZ=92g C=32g SZ=121g C=38g SZ=143g C=38g S=0g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g
SZERDA 2026.09.30.	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 zöldfűszerez (9)*; Kukorica rizs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kivi (1)*;	Brassói aprópecsenye; Tölt burgonya; Csemege uborka (11)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.	Tej (2)*; Kockasajt 'dupla' (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea citromos; Tejforós túró (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Almaleves (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Sült pulyka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Köményes pulykasült; Rizi-bizi;
	ÖN: E=316kcal Isk: E=386kcal K:isk: E=532kcal F=13g ZS=14g F=15g ZS=15g F=22g ZS=23g SZ=35g C=9g SZ=43g C=12g SZ=60g C=14g S=2g Tzs=1g S=2g Tzs=8g S=4g Tzs=13g	ÖN: E=148kcal Isk: E=205kcal K:isk: E=276kcal F=5g ZS=2g F=8g ZS=3g F=10g ZS=4g SZ=26g C=5g SZ=34g C=7g SZ=47g C=9g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g	ÖN: E=459kcal Isk: E=704kcal K:isk: E=823kcal F=24g ZS=17g F=38g ZS=22g F=38g ZS=27g SZ=50g C=16g SZ=89g C=30g SZ=103g C=34g S=1g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=2g Tzs=2g	ÖN: E=221kcal Isk: E=283kcal K:isk: E=360kcal F=10g ZS=10g F=13g ZS=13g F=16g ZS=15g SZ=21g C=0g SZ=27g C=0g SZ=38g C=0g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g	ÖN: E=389kcal Isk: E=536kcal K:isk: E=614kcal F=22g ZS=15g F=29g ZS=21g F=32g ZS=23g SZ=38g C=2g SZ=59g C=3g SZ=67g C=4g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g
PÉNTEK 2026.10.02.	Tea csipkebogyó; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci csirke combfilé; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harcspástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;	
	ÖN: E=190kcal Isk: E=260kcal K:isk: E=337kcal F=5g ZS=7g F=8g ZS=9g F=11g ZS=11g SZ=27g C=5g SZ=35g C=7g SZ=48g C=9g S=1g Tzs=2g S=2g Tzs=3g S=2g Tzs=4g	ÖN: E=314kcal Isk: E=371kcal K:isk: E=452kcal F=11g ZS=11g F=14g ZS=13g F=18g ZS=16g SZ=30g C=0g SZ=39g C=0g SZ=46g C=0g S=1g Tzs=5g S=1g Tzs=7g S=2g Tzs=8g	ÖN: E=519kcal Isk: E=696kcal K:isk: E=795kcal F=26g ZS=16g F=32g ZS=23g F=36g ZS=28g SZ=63g C=3g SZ=78g C=3g SZ=91g C=3g S=1g S=0g Tzs=1g S=1g Tzs=2g Tzs=2g	ÖN: E=244kcal Isk: E=244kcal K:isk: E=345kcal F=7g ZS=10g F=7g ZS=10g F=10g ZS=13g SZ=31g C=0g SZ=31g C=0g SZ=33g C=0g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=3g	ÖN: E=40kcal Isk: E=40kcal K:isk: E=40kcal F=0g ZS=0g F=0g ZS=0g F=0g ZS=0g SZ=0g C=0g SZ=0g C=0g SZ=0g C=0g S=0g Tzs=0g S=0g Tzs=0g S=0g Tzs=0g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes



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

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Sénhidrát; C=Cukor; S=SO₂; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Collagén; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; Diétás ételkészítés, allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietetikussaiól kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Számla

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kifli Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,60g	0,20g
Adalékmentes zsemle Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	143,00kcal	4,30g	0,40g	29,50g	0,20g	0,70g	0,20g
Alma Összetétel: Alma	46,50kcal	0,60g	0,00g	10,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	121,30kcal	0,50g	0,10g	28,30g	28,20g	0,00g	0,00g
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	331,20kcal	27,30g	16,20g	17,70g	5,50g	0,70g	3,50g
Ásványvíz 0,5 liter Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	460,00kcal	21,60g	15,30g	57,00g	0,30g	0,60g	0,80g
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	80,40kcal	4,00g	6,80g	0,80g	0,20g	0,80g	2,40g
Bazsalikom csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	176,50kcal	21,00g	9,40g	1,20g	0,30g	0,10g	0,50g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bebo margarin 10g 'dupla' Összetétel: Bebo mini margarin	63,00kcal	0,00g	7,00g	0,00g	0,00g	0,00g	1,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,80kcal	21,10g	8,00g	1,60g	0,40g	0,20g	0,30g
Brokkolis zöldségpástétom 105g Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g	246,80kcal	2,80g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Burgonyafőzelék Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	295,50kcal	6,80g	5,10g	50,90g	0,20g	0,30g	0,30g
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	147,50kcal	3,40g	3,30g	24,40g	1,10g	0,00g	0,30g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	253,00kcal	6,60g	1,00g	49,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Burgonyapüré tejjel Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	228,80kcal	7,00g	1,40g	42,80g	2,30g	0,30g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	11,20kcal	0,50g	0,10g	1,90g	1,50g	1,20g	0,00g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	36,00kcal	4,80g	1,20g	1,70g	0,00g	0,60g	0,30g
Csirke vagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	205,00kcal	17,50g	11,60g	6,30g	0,10g	0,40g	0,80g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,40g	6,60g	1,50g	0,00g	0,40g	1,60g
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	231,20kcal	21,40g	14,50g	2,60g	0,80g	0,20g	1,00g
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	603,40kcal	6,30g	9,90g	120,70g	38,00g	0,60g	0,80g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	284,70kcal	6,20g	6,30g	46,00g	0,00g	0,40g	0,60g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	117,50kcal	3,10g	0,40g	23,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás	97,80kcal	6,60g	5,90g	0,40g	0,20g	0,20g	1,80g
Gombakrémlés Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	91,90kcal	3,20g	2,80g	13,20g	0,40g	0,20g	0,30g
Gombás pulykatokány Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	195,50kcal	17,70g	12,90g	1,10g	0,30g	0,40g	0,60g
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	262,60kcal	15,40g	12,50g	20,20g	1,20g	0,20g	0,70g
Harcspástétom 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	48,90kcal	5,10g	2,40g	1,50g	0,10g	0,00g	0,00g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,60g	0,00g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Joghurt Gyümölcs Krém Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kakaó szórat Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	92,80kcal	1,60g	0,20g	20,80g	15,00g	0,10g	0,00g
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	355,40kcal	26,00g	12,60g	33,00g	0,30g	0,40g	0,30g
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	72,50kcal	1,80g	1,80g	11,90g	4,10g	0,40g	0,20g
Karfiol leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	73,90kcal	2,70g	1,90g	10,90g	2,50g	0,40g	0,20g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposztafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	141,80kcal	3,70g	2,80g	24,60g	0,20g	0,00g	0,30g
Kertész leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	91,70kcal	2,20g	4,00g	11,20g	2,70g	0,10g	0,40g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citrom, Fagy. körte, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	149,70kcal	1,10g	0,40g	35,80g	29,40g	0,10g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	306,40kcal	6,10g	7,00g	53,90g	1,00g	0,20g	0,70g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fodros nagykocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	143,00kcal	2,40g	4,30g	22,70g	0,20g	0,30g	0,40g
Lecsós pulykaszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Paradicsom, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	234,60kcal	19,60g	15,70g	2,50g	0,50g	0,40g	0,80g
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Főzõtejzín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	173,50kcal	1,90g	0,60g	39,40g	31,30g	0,10g	0,20g
Meggy mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	242,00kcal	2,80g	5,90g	43,60g	30,70g	0,20g	0,60g
Mézes mustáros csirkefilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	270,70kcal	21,40g	16,60g	8,40g	6,10g	0,30g	1,20g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Mini vaj Összetétel: Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Narancs Összetétel: Narancs	61,50kcal	0,90g	0,00g	12,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Narancs rostoslé Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcsle	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	206,90kcal	25,30g	8,40g	6,80g	0,30g	0,40g	0,80g
Natúr hal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	124,10kcal	11,50g	6,10g	5,70g	0,00g	1,50g	0,60g
Palócz leves Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,50kcal	15,60g	9,60g	15,70g	2,00g	0,40g	0,40g
Paprikás burgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	455,40kcal	26,80g	17,00g	43,60g	0,90g	0,30g	1,20g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	133,00kcal	11,80g	6,20g	7,30g	0,00g	1,10g	0,60g
Paradicsom leves Összetétel: Betű teszta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	169,00kcal	2,10g	5,00g	28,70g	18,00g	0,20g	0,50g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	178,90kcal	4,00g	3,30g	33,00g	21,40g	0,20g	0,40g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Parajfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%	202,60kcal	7,50g	7,70g	25,90g	9,10g	0,50g	1,60g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	366,30kcal	5,00g	9,80g	63,80g	0,10g	0,10g	1,00g
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	136,50kcal	2,30g	5,10g	19,20g	1,10g	0,30g	0,50g
Pozsonyi kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt teszta	540,20kcal	5,70g	15,60g	92,20g	25,60g	0,50g	1,70g
Pulyka húsgombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	229,40kcal	18,10g	10,30g	15,00g	0,20g	0,40g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pulykaragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	214,50kcal	21,70g	11,60g	4,70g	0,60g	0,20g	0,30g
Rakott burgonya csirkehással Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	447,60kcal	26,10g	13,70g	49,30g	0,20g	0,30g	2,10g
Rakott karfiol sajttal 'csirke' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. piritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kóménymag, Liga margarin 70%, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	434,80kcal	27,20g	16,20g	41,40g	5,20g	0,70g	3,10g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	326,60kcal	7,20g	8,00g	55,20g	3,10g	0,40g	0,80g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	93,30kcal	1,80g	4,00g	12,30g	1,90g	0,10g	0,40g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	173,20kcal	11,70g	11,80g	5,00g	0,00g	1,20g	1,20g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtszórát Összetétel: Trappista sajt	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,30g	3,00g
Sárgarépakrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fahéj, Főzőtejszín, Kiskocka tészta, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott'	117,40kcal	2,00g	3,60g	18,30g	5,70g	0,40g	0,90g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	344,60kcal	3,60g	5,50g	69,30g	0,00g	0,30g	0,40g
Spenótos sajtos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Rizsliszt, Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Trappista sajt	473,90kcal	12,80g	17,20g	66,10g	0,00g	0,60g	7,20g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	188,10kcal	19,20g	9,00g	0,60g	0,00g	0,00g	0,30g
Sült csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'	87,60kcal	8,40g	5,80g	0,20g	0,00g	0,20g	0,40g
Sült csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	145,20kcal	24,70g	4,70g	0,50g	0,00g	0,40g	0,40g
Sült pulyka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	225,60kcal	21,30g	14,70g	0,80g	0,20g	0,20g	0,60g
Szarvacskatészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacskatészta	326,50kcal	3,20g	7,10g	61,60g	0,00g	0,30g	0,60g
Szilvaleves Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	116,00kcal	0,90g	0,20g	27,00g	22,00g	0,00g	0,00g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	136,50kcal	2,30g	5,10g	19,20g	1,10g	0,30g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tarhonyás csirke Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	458,30kcal	24,70g	14,00g	56,00g	0,60g	0,40g	0,80g
Tavasziplevés Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	139,70kcal	3,40g	7,80g	13,20g	3,40g	0,20g	0,80g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	29,10kcal	0,00g	0,00g	7,10g	7,10g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	28,70kcal	0,00g	0,00g	7,10g	7,00g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	110,00kcal	7,80g	3,80g	11,50g	11,50g	0,20g	2,20g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	383,40kcal	13,00g	4,90g	71,40g	23,80g	0,40g	2,70g
Tejfölös túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	50,30kcal	4,00g	3,00g	1,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Teljes kiörlésű kenyér T,U Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Teljeskiörlésű kenyér T,U 'dupla' Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	224,00kcal	8,70g	1,00g	45,10g	0,60g	1,40g	0,40g
Tökfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	213,90kcal	3,80g	8,40g	29,40g	12,20g	0,20g	0,90g
Tömlős sajt Összetétel: Natúr tömlős sajt	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	306,90kcal	6,30g	8,60g	46,30g	0,10g	0,40g	0,90g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	125,60kcal	10,40g	9,20g	0,20g	0,00g	0,60g	6,00g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	46,40kcal	5,60g	2,00g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,10kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vadas pulykaapró Összetétel: Babérlevél, őrölt, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	270,60kcal	22,20g	17,10g	5,80g	0,70g	0,30g	0,80g
Vadas pulykaszelet Összetétel: Babérlevél, őrölt, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	288,30kcal	22,60g	18,80g	5,60g	0,70g	0,30g	0,80g
Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	208,80kcal	3,50g	1,10g	45,40g	37,50g	0,10g	0,40g
Zellerkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	98,20kcal	2,40g	3,40g	14,40g	2,00g	0,20g	0,40g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	168,20kcal	5,70g	5,30g	22,80g	7,60g	0,00g	0,60g
Zöldborsó leves Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	87,80kcal	4,40g	0,50g	15,50g	4,00g	0,10g	0,10g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	251,30kcal	9,40g	5,30g	39,50g	19,50g	0,30g	0,60g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	294,80kcal	11,40g	6,10g	46,50g	21,80g	0,30g	1,10g
Zöldborsós csirkeragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	175,40kcal	18,60g	8,00g	6,10g	1,80g	0,20g	0,40g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges rizses 'pulyka' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	337,50kcal	11,80g	10,60g	47,20g	3,00g	0,60g	0,80g
Zöldségkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	124,20kcal	2,30g	5,20g	16,60g	2,50g	0,30g	0,50g
Zöldségleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,50kcal	2,30g	3,60g	11,00g	2,50g	0,10g	0,40g