

Reggeli		Tízórai		Ebéd A		Uzsonna		Vacsora	
Tea citromos; Tömös sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;		Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnáka (1)*;		Gulyásleves; Pozsonyi kocka (6, 8, 12, 13)*;		Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;		Natúr csirkemell; Zöldborsófőzelék (2)*; Köte;	
2026.09.28.		2026.09.28.		2026.09.28.		2026.09.28.		2026.09.28.	
Ön: E=148kcal, Isk: E=139kcal, K:isk: E=237kcal F=4g ZS=4g, F=5g ZS=4g, F=7g ZS=4g SZ=24g C=3g, SZ=3g C=7g, SZ=42g C=10g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g		Ön: E=278kcal, Isk: E=300kcal, K:isk: E=322kcal F=10g ZS=8g, F=12g ZS=9g, F=13g ZS=10g SZ=40g C=14g, SZ=42g C=16g, SZ=44g C=16g S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=4g		Ön: E=598kcal, Isk: E=603kcal, K:isk: E=945kcal F=17g ZS=22g, F=21g ZS=28g, F=25g ZS=33g SZ=79g C=15g, SZ=112g C=27g, SZ=132g C=27g S=1g S=0g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g, Tzs=3g		Ön: E=167kcal, Isk: E=234kcal, K:isk: E=301kcal F=6g ZS=7g, F=9g ZS=11g, F=12g ZS=13g SZ=19g C=0g, SZ=22g C=0g, SZ=34g C=1g S=1g Tzs=2g, S=2g Tzs=3g, S=2g Tzs=4g		Ön: E=444kcal, Isk: E=580kcal, K:isk: E=680kcal F=30g ZS=11g, F=37g ZS=14g, F=42g ZS=17g SZ=59g C=16g, SZ=71g C=22g, SZ=86g C=30g S=0g Tzs=1g, S=1g Tzs=2g, S=1g Tzs=2g	
Kedd 2026.09.29.		Kedd 2026.09.29.		Kedd 2026.09.29.		Kedd 2026.09.29.		Kedd 2026.09.29.	
Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsaprek;		Tej (2)*; Túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;		Tavaszi leves; Pulyka húsgombóc; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya; Köre;		Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;		Darásmetélt;	
Ön: E=308kcal, Isk: E=388kcal, K:isk: E=486kcal F=18g ZS=14g, F=23g ZS=17g, F=29g ZS=20g SZ=28g C=3g, SZ=38g C=12g, SZ=48g C=14g S=1g Tzs=7g, S=2g Tzs=9g, S=2g Tzs=11g		Ön: E=218kcal, Isk: E=274kcal, K:isk: E=354kcal F=14g ZS=5g, F=18g ZS=9g, F=23g ZS=9g SZ=29g C=3g, SZ=38g 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=947kcal F=22g ZS=18g, 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=298kcal, Isk: E=311kcal, K:isk: E=311kcal F=10g ZS=9g, F=10g ZS=9g, F=10g ZS=9g SZ=43g C=6g, SZ=48g C=6g, SZ=48g C=6g S=1g Tzs=4g, S=1g Tzs=4g, S=1g Tzs=4g		Ön: E=430kcal, Isk: E=587kcal, K:isk: E=713kcal F=4g ZS=8g, F=6g ZS=10g, F=8g ZS=12g SZ=83g C=28g, SZ=117g C=34g, SZ=140g C=35g S=0g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g	
Szerda 2026.09.30.		Szerda 2026.09.30.		Szerda 2026.09.30.		Szerda 2026.09.30.		Szerda 2026.09.30.	
Tea citromos; Házi kiőrlött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsaprek;		Tea citromos; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;		Zellerkrémleves (5)*; Rostonhal zöldsüszeres (9)*; Kukoricás rizs; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;		Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;		Brassói aprópesenye; Tört burgonya; Csemege uborka (11)*;	
Ön: E=143kcal, Isk: E=197kcal, K:isk: E=259kcal F=7g ZS=2g, F=10g ZS=3g, F=13g ZS=4g SZ=24g C=5g, SZ=32g C=7g, SZ=43g C=10g S=1g Tzs=0g, S=1g Tzs=0g, S=1g Tzs=0g		Ön: E=236kcal, Isk: E=279kcal, K:isk: E=332kcal F=4g ZS=4g, F=5g ZS=4g, F=7g ZS=4g SZ=47g C=22g, SZ=57g C=24g, SZ=69g C=26g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g		Ön: E=554kcal, Isk: E=751kcal, K:isk: E=899kcal F=20g ZS=17g, F=25g ZS=23g, F=31g ZS=27g SZ=79g C=3g, SZ=109g C=3g, SZ=138g C=4g S=3g S=2g Tzs=2g, S=2g Tzs=3g, Tzs=3g		Ön: E=307kcal, Isk: E=307kcal, K:isk: E=307kcal F=9g ZS=9g, F=9g ZS=9g, F=9g ZS=9g SZ=39g C=6g, SZ=39g C=6g, SZ=39g C=6g S=1g Tzs=4g, S=1g Tzs=4g, S=1g Tzs=4g		Ön: E=576kcal, Isk: E=484kcal, K:isk: E=557kcal F=22g ZS=12g, F=29g ZS=17g, F=31g ZS=18g SZ=40g C=2g, SZ=50g C=2g, SZ=60g C=3g S=1g Tzs=1g, S=2g Tzs=1g, S=2g Tzs=1g	
Csütörtök 2026.10.01.		Csütörtök 2026.10.01.		Csütörtök 2026.10.01.		Csütörtök 2026.10.01.		Csütörtök 2026.10.01.	
Rizsital; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Uborka; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;		Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;		Almaleves (2)*; Bazsalikomos csikera; Kóles párolt zöldséggel (5)*; Köte;		Kefir (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;		Köményes pulykasült; Rizibizi;	
Ön: E=285kcal, Isk: E=380kcal, K:isk: E=476kcal F=8g ZS=8g, F=11g ZS=13g, F=15g ZS=16g SZ=43g C=0g, SZ=54g C=0g, SZ=70g C=1g S=1g Tzs=2g, S=2g Tzs=3g, S=2g Tzs=4g		Ön: E=141kcal, Isk: E=201kcal, K:isk: E=269kcal F=6g ZS=5g, F=9g ZS=8g, F=12g ZS=10g SZ=25g C=5g, SZ=33g C=7g, SZ=44g C=10g S=1g Tzs=0g, S=1g Tzs=0g, S=1g Tzs=0g		Ön: E=502kcal, Isk: E=764kcal, K:isk: E=879kcal F=25g ZS=15g, F=34g ZS=21g, F=38g ZS=24g SZ=63g C=16g, SZ=107g C=30g, SZ=121g C=34g S=1g S=0g Tzs=1g, S=0g Tzs=2g, Tzs=2g		Ön: E=305kcal, Isk: E=359kcal, K:isk: E=435kcal F=16g ZS=18g, F=20g ZS=18g, F=24g ZS=21g SZ=24g C=6g, SZ=28g C=6g, SZ=36g C=6g S=1g Tzs=4g, S=2g Tzs=10g, S=2g Tzs=12g		Ön: E=389kcal, Isk: E=538kcal, K:isk: E=614kcal F=22g ZS=16g, F=28g ZS=21g, F=32g ZS=23g SZ=38g C=2g, SZ=56g C=3g, SZ=67g C=4g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g	
Péntek 2026.10.02.		Péntek 2026.10.02.		Péntek 2026.10.02.		Péntek 2026.10.02.		Péntek 2026.10.02.	
Tea csipkebogyó; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;		Rostos almale; Kockasait (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;		Gazdag zöldségleves; Bugaci csirke combfilé; Petrezselymes burgonya; Banán;		Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;		Narancs rostoslé; Zöldsüszeres harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g 'dupla'; Teljes kiőrlésű	
Ön: E=163kcal, Isk: E=214kcal, K:isk: E=277kcal F=6g ZS=4g, F=10g ZS=5g, F=13g ZS=8g SZ=24g C=5g, SZ=32g C=7g, SZ=44g C=10g S=1g Tzs=1g, S=1g Tzs=1g, S=2g Tzs=1g		Ön: E=258kcal, Isk: E=278kcal, K:isk: E=369kcal F=5g ZS=7g, F=6g ZS=8g, F=9g ZS=11g SZ=28g C=0g, SZ=34g C=0g, SZ=45g C=0g S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=3g, S=2g Tzs=6g		Ön: E=566kcal, Isk: E=809kcal, K:isk: E=919kcal F=28g ZS=18g, F=38g ZS=26g, F=38g ZS=29g SZ=76g C=2g, SZ=102g C=3g, SZ=118g C=4g S=1g S=0g Tzs=1g, S=1g Tzs=2g, Tzs=2g		Ön: E=244kcal, Isk: E=244kcal, K:isk: E=346kcal F=7g ZS=10g, F=7g ZS=10g, F=10g ZS=19g 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=456kcal, Isk: E=521kcal, K:isk: E=666kcal F=8g ZS=16g, F=9g ZS=17g, F=13g ZS=25g SZ=55g C=0g, SZ=70g C=0g, SZ=80g C=0g S=1g Tzs=3g, S=1g Tzs=3g, S=2g Tzs=4g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Rakonca Anita

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Sénhidrát; C=Cukor; S=SZ; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Dióféle; mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rákféle; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Ciliagút; 15=Édesítőszer; 16=Pináteszt; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oviszegedvaros.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.



Szeged

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.05.	Tea citromos; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almale; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Őszibarackleves (2)*; Zöldborsos csirkeragu; Petrezselymes rizs;	Baromi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Natúr csirkemell; Tört burgonya;
KEDD 2026.10.06.	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;	Miliócska leves; Sült csirkecomb; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Kőre;	Brassói aprópecsenye; Párolt rizs;
SZERDA 2026.10.07.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Brokkoli krémleves (2)*; Csirkepökölt; Szavacska térsza; Káposzta saláta;	Kefir (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Darásmetélt; Alma;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.08.	Tea csipkebogyó; Csikemájkrem 50g; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Kukorica krémleves; Hentes tokány pulykahússal (11)*; Tört burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Sült csirkecomb; Párolt rizs; Párolt zöldségek (nyenc (5)*; Alma;
PÉNTEK 2026.10.09.	Rostos almale; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Tájkonyos burgonyaleves; Csibevagdalt; Mexikói főzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Gyümölcs joghurt (1, 2, 6)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Rostos almale; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika; Mini vaj

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshusmentes



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: rend@sulihost.hu Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Rakonca Anita

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=Rakéták; 11=Múster; 12=Szármag; 13=kén-dioxid; 14=Csillagított; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; Diétás ételkészítéssel, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.sulihost.hu) honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Szobell

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.12.				
Rizsital; Csirkemájkrém 50g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Zöldfűszerez harcsapástétom (9)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Hagymakrémléves (6)*; Pincepörkölt; Párolt rizs; Uborkasaláta;	Kefir (2)*; Vajkrém (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Sült csirkecomb; Tört burgonya;
KEDD 2026.10.13.				
Tea citromos; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Karfiol krémléves; Mustáros pulykacomb (11)*; Tört burgonya; Tejes kiórlésű kenyér (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnártka (1)*;	Paprikás burgonya; Káposzta saláta;
SZERDA 2026.10.14.				
Tea csipkebogyó; Tauris zöldseges félévágott; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Cukkinkrémléves (2)*; Sült csirkecomb; Finomfőzelék (2)*;	Csirkemájkrém 30g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Káposztás kocka (1, 13)*; Alma;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.15.				
Tea citromos; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Adalékmentes kiili (1)*; Alma;	Szilvaleves; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Tejes kiórlésű kenyér (1)*; Banán;	Kefir (2)*; Petrezselymes túrókrém (2)*; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Húsosléves pulykahússal; Tejes kiórlésű kenyér (1)*;
PÉNTEK 2026.10.16.				
Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; Tejes kiórlésű kenyér T,U	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldborsó leves; Milánói makaróni pulykahússal; Sajtészórat (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Ásványvíz 0,5 liter; Karfiolos zöldseggástétom 105g; Tejes kiórlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Rakonca Ania

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=Só; 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=Múster; 12=Szármag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; Diétás ételkészítéssel, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatást a Szegedi Állatorvosi Egyetem (www.oiv.szeged.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 +36-30-535-3081



Szerkesztő

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.19.	Tea citromos; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnáka (1)*;	Citromos pulykaragu leves; Darásmetelt;	Paradiscomos harcspástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Bazsalikomos csirkeraгу; Párolt rizs;
KEDD 2026.10.20.	Ovi: E=361kcal Isk: E=394kcal K.Isk.: E=448kcal F=7g ZS=22g F=8g ZS=22g F=10g ZS=22g SZ=34g C=5g SZ=41g C=7g SZ=52g C=10g S=3g Tzs=3g S=3g Tzs=3g S=3g Tzs=3g	Ovi: E=338kcal Isk: E=360kcal K.Isk.: E=382kcal F=10g ZS=8g F=12g ZS=9g F=13g ZS=10g SZ=41g C=7g SZ=58g C=12g SZ=61g C=15g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=4g	Ovi: E=558kcal Isk: E=748kcal K.Isk.: E=905kcal F=16g ZS=15g F=20g ZS=18g F=24g ZS=23g SZ=88g C=23g SZ=124g C=34g SZ=148g C=39g S=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g Tzs=1g	Ovi: E=190kcal Isk: E=213kcal K.Isk.: E=358kcal F=6g ZS=10g F=7g ZS=10g F=11g ZS=19g SZ=20g C=0g SZ=24g C=0g SZ=35g C=0g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=3g	Ovi: E=415kcal Isk: E=584kcal K.Isk.: E=715kcal F=21g ZS=15g F=26g ZS=24g F=29g ZS=29g SZ=49g C=0g SZ=65g C=0g SZ=61g C=0g S=0g Tzs=1g S=0g Tzs=2g S=0g Tzs=2g
	Tej (2)*; Dzsém '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; Sárgarépafozlelek (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Narancs rostoslé; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Gombás pulykatokány; Orsó tészta; Alma;
SZERDA 2026.10.21.	Tea csipkebogyó; Kockasajt (2)*; Mini vaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Minestrone leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel (2)*; Köte;	Tejfőös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya;
	Ovi: E=293kcal Isk: E=328kcal K.Isk.: E=429kcal F=8g ZS=18g F=9g ZS=18g F=12g ZS=22g SZ=28g C=5g SZ=33g C=7g SZ=47g C=10g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=2g S=2g Tzs=5g	Ovi: E=422kcal Isk: E=467kcal K.Isk.: E=538kcal F=12g ZS=25g F=15g ZS=26g F=18g ZS=27g SZ=37g C=9g SZ=44g C=12g SZ=56g C=14g S=3g Tzs=4g S=3g Tzs=5g S=3g Tzs=5g	Ovi: E=528kcal Isk: E=721kcal K.Isk.: E=871kcal F=26g ZS=17g F=34g ZS=23g F=42g ZS=29g SZ=63g C=14g SZ=88g C=28g SZ=102g C=32g S=1g S=1g Tzs=3g S=1g Tzs=4g Tzs=5g	Ovi: E=118kcal Isk: E=168kcal K.Isk.: E=227kcal F=8g ZS=2g F=9g ZS=4g F=12g ZS=5g SZ=19g C=0g SZ=25g C=0g SZ=34g C=0g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g S=1g Tzs=0g	Ovi: E=389kcal Isk: E=473kcal K.Isk.: E=548kcal F=22g ZS=12g F=27g ZS=17g F=31g ZS=18g SZ=38g C=0g SZ=48g C=0g SZ=55g C=1g S=0g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.22.	Tea citromos; Csirke pizza szelet HYZA; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Alma rostoslé Zdi; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Szárazbab leves; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 13)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Köményes pulykasült; Párolt zöldségök ínyenc (5)*; Párolt rizs;
PÉNTEK 2026.10.23.	Ovi: E=163kcal Isk: E=215kcal K.Isk.: E=278kcal F=6g ZS=4g F=10g ZS=5g F=13g ZS=6g SZ=24g C=5g SZ=32g C=7g SZ=44g C=10g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=2g Tzs=1g	Ovi: E=249kcal Isk: E=312kcal K.Isk.: E=377kcal F=6g ZS=7g F=8g ZS=11g F=11g ZS=13g SZ=27g C=0g SZ=32g C=0g SZ=46g C=1g S=1g Tzs=2g S=2g Tzs=3g S=2g Tzs=4g	Ovi: E=518kcal Isk: E=739kcal K.Isk.: E=878kcal F=16g ZS=7g F=22g ZS=10g F=27g ZS=11g SZ=34g C=16g SZ=137g C=31g SZ=162g C=38g S=1g S=1g Tzs=2g S=1g Tzs=3g Tzs=3g	Ovi: E=302kcal Isk: E=314kcal K.Isk.: E=314kcal F=10g ZS=9g F=10g ZS=9g F=10g ZS=9g SZ=43g C=0g SZ=46g C=0g SZ=46g C=0g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g S=1g Tzs=4g	Ovi: E=410kcal Isk: E=541kcal K.Isk.: E=635kcal F=23g ZS=15g F=29g ZS=19g F=33g ZS=23g SZ=49g C=0g SZ=61g C=0g SZ=72g C=0g S=0g Tzs=1g S=1g Tzs=1g S=1g Tzs=1g
	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Kefir (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)*;
Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Étlap: Sertésnúsmentes SULL-HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT. 6724 Szeged, Kertvárosi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016 E-mail: menusull-host.hu Ellenőrizte: Rakonca Anika dietikus Tápanyagtartalom: E=Számlított energia; F=Fehérje; ZS=Szénhidrát; C=Cukor; S=SZÓ; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diététik, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakéták; 11=Nutsár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillegfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULL-HOST Kft. dietikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)					

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.26. 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 csirkereaguleves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Sült csirkerecombfilé zöldfűszeres; Burgonyapüré natur;
KEDD 2026.10.27. 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 karfiol sajtjal csirke (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Köte;	Kefir (2)*; Csirkemájkrém 30g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tejberizs (2)*; Alma;
SZERDA 2026.10.28. Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldségkrémleves; Tárkonyos csirke; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborkasaláta;	Joghurt (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Natur csirkemell; Párolt rizs; Káposzta saláta;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.29. 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)*; Riz-biz; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Gombás puljakotkány; Szarvacskas tészta;
PÉNTEK 2026.10.30. Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Kefir (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Almás sajtos csirkerecomb (2)*; Burgonyapüré natur; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*; Alma;	Narancs rostoslé; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Banán;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Sertéshúsmentes



SULL - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

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

Rakonca Anita

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; 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=Múster; 12=Szárazmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillegfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; Diétás ételak összetételével, az 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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Székely

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.11.01.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kifli Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	365,00kcal	8,00g	0,80g	54,60g	0,20g	1,30g	0,40g
Adalékmentes zsemle Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	286,00kcal	8,70g	0,80g	59,00g	0,30g	1,40g	0,40g
Alma Összetétel: Alma	46,50kcal	0,60g	0,00g	10,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma rostoslé 2dl Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	196,50kcal	2,90g	1,10g	42,40g	36,00g	0,20g	0,50g
Almás sajtos csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt	402,00kcal	31,90g	18,70g	24,60g	8,80g	0,70g	3,60g
Ásványvíz 0,5 liter Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	2,00g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	100,50kcal	5,00g	8,50g	1,00g	0,30g	1,00g	3,00g
Bazsalikomos csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	194,70kcal	23,10g	10,30g	1,40g	0,30g	0,20g	0,50g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	63,00kcal	0,00g	7,00g	0,00g	0,00g	0,00g	1,40g
Bebo margarin 10g 'dupla' Összetétel: Bebo mini margarin	126,00kcal	0,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	2,80g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	184,50kcal	23,20g	9,00g	1,90g	0,50g	0,20g	0,40g
Brokkoli krémleves Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	121,60kcal	6,00g	2,60g	17,00g	2,60g	0,40g	0,10g
Brokkolis zöldségpástétom 105g Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g	246,80kcal	2,80g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Bugaci csirke combfilé Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	200,80kcal	23,50g	9,00g	5,20g	0,40g	0,20g	0,40g
Burgonyapüré natur Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'	306,00kcal	7,90g	1,30g	60,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Burgonyapüré tejjel Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	270,20kcal	8,70g	2,00g	49,70g	3,70g	0,40g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.11.01.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Citromos pulykaragu leves Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	192,70kcal	15,70g	10,40g	8,30g	0,60g	0,30g	0,40g
Csibevagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,90kcal	20,00g	11,20g	8,80g	0,30g	0,00g	0,70g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	45,00kcal	6,00g	1,40g	2,20g	0,00g	0,80g	0,40g
Csirke vagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	245,20kcal	19,90g	14,00g	8,30g	0,20g	0,40g	1,00g
Csirkemájkrém 30g Összetétel: Csirke májaskrém 30g	158,40kcal	6,80g	13,10g	2,90g	0,00g	0,80g	3,30g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	262,70kcal	23,50g	16,90g	2,90g	0,80g	0,30g	1,20g
Csurgatott tojásleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, őrölt, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojásle, Vöröshagyma	117,40kcal	4,10g	6,30g	8,70g	0,20g	0,30g	1,30g
CukkinikréMLEVES Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	183,50kcal	3,80g	7,90g	24,10g	0,70g	0,30g	0,50g
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	712,70kcal	8,10g	12,40g	140,10g	35,00g	0,80g	1,00g
Dzsem 'mini' 'dupla' Összetétel: Sárgabarack dzsem	250,00kcal	0,00g	0,00g	60,00g	53,00g	0,00g	0,00g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	333,20kcal	12,30g	6,00g	54,10g	23,40g	0,20g	1,00g
Gazdag zöldségleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,50kcal	4,60g	7,20g	20,80g	3,70g	0,30g	0,80g
Gombás pulykatokány Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	213,30kcal	19,90g	13,80g	1,20g	0,40g	0,40g	0,60g
Gyümölcs joghurt Összetétel: Danone K+F gyümölcs joghurt 125g	104,00kcal	4,70g	2,60g	15,20g	14,80g	0,10g	1,70g
HagymakréMLEVES Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szerecsendió, Vöröshagyma	158,40kcal	2,50g	5,10g	26,10g	4,20g	0,20g	0,50g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	56,70kcal	5,90g	2,70g	1,80g	0,10g	0,10g	0,00g
Hentes tokány pulykahússal Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,80kcal	19,20g	13,80g	1,20g	0,50g	0,20g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.11.01.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Húsosészta pulykahússal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma	589,70kcal	23,20g	19,50g	78,30g	0,40g	0,60g	1,00g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,70g	0,10g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	128,30kcal	2,40g	0,30g	28,70g	20,00g	0,10g	0,00g
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Fodros nagykocka tészta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Porcukor, Só 'jódozott'	572,70kcal	6,90g	10,60g	111,30g	24,00g	0,30g	0,90g
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	85,70kcal	2,10g	2,30g	13,70g	4,70g	0,40g	0,20g
Karfiol krémleves Összetétel: Betű tészta, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	97,90kcal	3,50g	0,80g	18,60g	2,40g	0,40g	0,10g
Karfiolos zöldségpástétom 105g Összetétel: Karfiolos zöldségpástétom 105g	244,60kcal	2,50g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	422,10kcal	11,90g	13,10g	62,50g	0,40g	0,40g	0,90g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	235,50kcal	23,40g	14,70g	1,00g	0,20g	0,40g	0,50g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukorica krémleves Összetétel: Fagy. kukorica, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	153,20kcal	7,70g	0,70g	28,30g	2,80g	0,60g	0,10g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	639,00kcal	7,00g	18,40g	109,00g	25,80g	0,60g	2,00g
Mexikói főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	286,00kcal	9,70g	4,80g	49,90g	14,10g	0,40g	0,80g
Milánói makaróni pulykahússal Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	609,40kcal	26,00g	15,20g	90,10g	11,90g	0,50g	0,50g
Milliócska leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kukoricadara, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	141,20kcal	3,40g	5,60g	19,20g	0,80g	0,40g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.11.01.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Minestrone leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	255,40kcal	4,70g	7,10g	42,70g	27,80g	0,40g	0,80g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	120,00kcal	0,00g	0,00g	33,00g	32,80g	0,00g	0,00g
Mini vaj Összetétel: Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	318,00kcal	7,70g	4,10g	60,90g	8,90g	0,70g	0,70g
Mustáros pulykacomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	271,50kcal	23,80g	17,90g	2,30g	0,00g	0,30g	0,80g
Narancs Összetétel: Narancs	61,50kcal	0,90g	0,00g	12,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Narancs rostoslé Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	230,10kcal	27,80g	9,50g	7,70g	0,30g	0,40g	0,90g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	370,90kcal	4,00g	4,80g	77,00g	0,00g	0,30g	0,30g
Őszibarackleves Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	151,30kcal	1,70g	1,00g	34,30g	28,50g	0,10g	0,30g
Paprikás burgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	542,30kcal	30,20g	20,40g	53,10g	1,00g	0,30g	1,50g
Paprikás sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	155,20kcal	14,10g	7,20g	8,20g	0,00g	1,40g	0,70g
Paradicsomos burgonyafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld	299,70kcal	6,00g	7,20g	49,90g	9,80g	0,20g	0,70g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	201,60kcal	5,30g	18,30g	3,80g	0,10g	0,80g	2,50g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	520,10kcal	6,30g	19,10g	79,80g	0,20g	0,20g	2,00g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	293,40kcal	4,40g	5,60g	55,80g	0,10g	0,40g	0,60g
Párolt zöldségek ingyenc Összetétel: Fagy. ingyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	106,30kcal	5,20g	2,30g	15,60g	0,00g	0,20g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.11.01.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	390,40kcal	7,50g	12,90g	55,20g	0,00g	0,30g	1,30g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	523,50kcal	6,40g	19,10g	80,60g	0,50g	0,30g	2,00g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	63,30kcal	4,90g	3,90g	1,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Pincepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,90kcal	21,60g	5,50g	8,40g	0,50g	0,10g	0,30g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Rakott brokkoli kölessel Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. piramin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin kocka, Pulykacomb felső filé, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Trappista sajt, Vöröshagyma	537,40kcal	37,20g	22,00g	41,60g	3,80g	0,90g	3,80g
Rakott karfiol 'csirke' Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. piramin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	511,90kcal	34,10g	18,10g	48,60g	6,00g	0,80g	4,00g
Rizli-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	378,10kcal	9,00g	8,20g	65,60g	4,20g	0,50g	0,90g
Rizsfelfújt Összetétel: Kristálycukor, Liga margarin kocka, Porcukor, Rizs 'Diéta', Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé	558,80kcal	14,80g	6,80g	108,10g	36,60g	0,50g	2,60g
Rizsital Összetétel: Rizsital	180,00kcal	3,00g	3,00g	36,00g	0,00g	0,30g	0,00g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	114,10kcal	2,30g	5,00g	14,80g	2,30g	0,10g	0,50g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,30g	3,00g
Sárgarépafozelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	293,30kcal	6,80g	6,60g	48,60g	22,10g	0,70g	1,10g
Sárgarépakrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fahéj, Főzőtejszín, Kiskocka tészta, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott'	139,00kcal	2,30g	4,20g	21,90g	7,00g	0,40g	1,00g
Sült csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'	373,20kcal	45,40g	16,70g	1,20g	0,00g	0,00g	0,40g
Sült csirkecombfilé zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,30kcal	23,10g	12,20g	1,10g	0,20g	0,30g	0,70g
Sült hal kukoricadarával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	159,00kcal	14,40g	7,40g	8,40g	0,00g	1,40g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.11.01.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szárazbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	258,00kcal	11,60g	4,50g	41,30g	1,10g	0,30g	0,40g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	404,00kcal	4,00g	8,40g	77,00g	0,00g	0,40g	0,70g
Szilvaleves Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	147,60kcal	1,10g	0,20g	34,50g	28,70g	0,00g	0,00g
Tarhonyás csirke Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	559,80kcal	27,90g	15,90g	73,50g	0,70g	0,60g	0,90g
Tárkonyos burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	169,00kcal	3,90g	4,30g	26,60g	1,20g	0,10g	0,40g
Tárkonyos csirkeraguleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma	217,30kcal	16,10g	11,40g	11,90g	1,80g	0,40g	0,80g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	118,00kcal	4,50g	11,10g	0,20g	0,00g	0,80g	4,60g
Tauris zöldséges felvágott Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	86,00kcal	4,80g	6,90g	1,10g	0,10g	1,10g	2,60g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	37,10kcal	0,00g	0,00g	9,10g	9,10g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	36,80kcal	0,00g	0,00g	9,10g	9,10g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5'	132,00kcal	9,30g	4,50g	13,80g	13,80g	0,30g	2,70g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5'	483,90kcal	15,80g	5,80g	91,60g	28,10g	0,50g	3,20g
Tejfölös túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%	63,20kcal	4,90g	3,90g	1,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	156,80kcal	6,10g	0,70g	31,60g	0,40g	1,00g	0,30g
Teljes kiőrlésű kenyér T,U Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	156,80kcal	6,10g	0,70g	31,60g	0,40g	1,00g	0,30g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	358,50kcal	7,60g	9,20g	55,60g	0,20g	0,60g	0,90g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	157,00kcal	13,00g	11,50g	0,20g	0,00g	0,80g	7,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Sertéshúsmentes

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.11.01.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,10g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	39,50kcal	1,20g	0,10g	8,00g	6,00g	0,00g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldborsó leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	122,70kcal	5,70g	2,00g	19,30g	5,20g	0,10g	0,20g
Zöldborsós csirkeragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,40kcal	23,50g	10,00g	8,00g	2,30g	0,20g	0,50g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	200,40kcal	5,20g	18,20g	3,50g	0,10g	0,80g	2,50g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
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	157,20kcal	2,80g	7,20g	19,80g	3,10g	0,40g	0,70g