

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.02.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Óvi: E=256kcal F=14g ZS=8g SZ=30g C=9g S=1g TZS=3g Isk: E=337kcal F=21g ZS=10g SZ=38g C=12g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=426kcal F=27g ZS=12g SZ=51g C=14g S=3g TZS=4g	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=294kcal F=11g ZS=15g SZ=29g C=6g S=1g TZS=5g Isk: E=319kcal F=11g ZS=15g SZ=34g C=6g S=1g TZS=5g K.Isk.: E=469kcal F=15g ZS=24g SZ=46g C=6g S=2g TZS=6g	Palócz leves; Tejberizs (2)*; Kakaó szórát (4)*; Óvi: E=538kcal F=23g ZS=11g SZ=83g C=29g S=0g TZS=3g Isk: E=694kcal F=30g ZS=15g SZ=106g C=41g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=841kcal F=36g ZS=18g SZ=131g C=45g S=1g TZS=4g	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Óvi: E=274kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=16g S=1g TZS=1g Isk: E=274kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=16g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=274kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=16g S=1g TZS=1g	Lecsós sertésszelet; Tört burgonya; Óvi: E=417kcal F=18g ZS=19g SZ=39g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=528kcal F=22g ZS=25g SZ=49g C=1g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=622kcal F=26g ZS=29g SZ=58g C=1g S=1g TZS=3g
KEDD 2026.11.03.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Zöldpaprika; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=326kcal F=15g ZS=14g SZ=33g C=9g S=1g TZS=5g Isk: E=378kcal F=18g ZS=15g SZ=42g C=12g S=2g TZS=5g K.Isk.: E=452kcal F=21g ZS=16g SZ=54g C=14g S=2g TZS=6g	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=314kcal F=11g ZS=11g SZ=30g C=0g S=1g TZS=5g Isk: E=371kcal F=14g ZS=13g SZ=35g C=0g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=452kcal F=18g ZS=16g SZ=46g C=0g S=2g TZS=8g	Karfiol leves; Sertés sült; Meggymártás; Főtt burgonya; Óvi: E=475kcal F=24g ZS=14g SZ=60g C=26g S=0g TZS=1g Isk: E=611kcal F=30g ZS=18g SZ=78g C=33g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=718kcal F=33g ZS=22g SZ=90g C=38g S=1g TZS=1g	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma; Óvi: E=209kcal F=5g ZS=4g SZ=37g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	Sült csirkecomb; Tört burgonya; Alma; Óvi: E=385kcal F=20g ZS=12g SZ=45g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=501kcal F=26g ZS=16g SZ=57g C=0g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=588kcal F=31g ZS=19g SZ=67g C=0g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.11.04.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=280kcal F=9g ZS=7g SZ=46g C=26g S=1g TZS=3g Isk: E=327kcal F=12g ZS=8g SZ=54g C=28g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=399kcal F=14g ZS=9g SZ=67g C=30g S=1g TZS=4g	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*; 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	Tarhonyaleves; Vadas pulykaapró (2, 5, 11)*; Szarvacskas tészta; Alma; Óvi: E=608kcal F=23g ZS=24g SZ=74g C=1g S=0g TZS=1g Isk: E=801kcal F=29g ZS=31g SZ=98g C=2g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=955kcal F=33g ZS=37g SZ=119g C=2g S=1g TZS=2g	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Óvi: E=183kcal F=7g ZS=7g SZ=23g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=211kcal F=8g ZS=7g SZ=28g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=341kcal F=13g ZS=14g SZ=40g C=0g S=2g TZS=4g	Zöldborsós sertésragu; Tört burgonya; Óvi: E=384kcal F=19g ZS=14g SZ=41g C=1g S=0g TZS=1g Isk: E=504kcal F=25g ZS=19g SZ=52g C=2g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=591kcal F=29g ZS=21g SZ=64g C=2g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.05.	Tej (2)*; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=240kcal F=12g ZS=7g SZ=32g C=9g S=1g TZS=3g Isk: E=305kcal F=16g ZS=9g SZ=40g C=12g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=386kcal F=20g ZS=10g SZ=54g C=14g S=2g TZS=4g	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=149kcal F=6g ZS=2g SZ=27g C=5g S=1g TZS=0g Isk: E=204kcal F=9g ZS=3g SZ=35g C=7g S=1g TZS=0g K.Isk.: E=270kcal F=11g ZS=3g SZ=47g C=9g S=1g TZS=0g	Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' (2)*; Paprikás burgonya; Csemege uborka (11)*; Óvi: E=580kcal F=25g ZS=17g SZ=75g C=30g S=1g TZS=1g Isk: E=721kcal F=32g ZS=20g SZ=96g C=40g S=2g TZS=2g K.Isk.: E=829kcal F=36g ZS=22g SZ=112g C=46g S=2g TZS=2g	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=201kcal F=6g ZS=10g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=226kcal F=6g ZS=10g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=377kcal F=10g ZS=19g SZ=40g C=0g S=2g TZS=3g	Sült csirkemell; Kukoricás rizs; 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 2026.11.06.	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=146kcal F=5g ZS=2g SZ=26g C=5g S=1g TZS=0g Isk: E=205kcal F=8g ZS=3g SZ=34g C=7g S=1g TZS=0g K.Isk.: E=276kcal F=10g ZS=4g SZ=47g C=9g S=1g TZS=0g	Tej (2)*; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Uborka; Óvi: E=305kcal F=13g ZS=10g SZ=40g C=9g S=1g TZS=4g Isk: E=368kcal F=18g ZS=14g SZ=42g C=12g S=2g TZS=5g K.Isk.: E=410kcal F=21g ZS=16g SZ=45g C=14g S=2g TZS=6g	Burgonyaleves; Csirke vagdalt; Parajfőzelék (2)*; Főtt burgonya; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=581kcal F=27g ZS=16g SZ=77g C=9g S=1g TZS=2g Isk: E=798kcal F=35g ZS=23g SZ=106g C=10g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=968kcal F=41g ZS=28g SZ=130g C=12g S=2g TZS=3g	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*; 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	Kefír (2)*; Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood'; Adalékmentes kenyér (1)*; Banán; Óvi: E=306kcal F=9g ZS=6g SZ=53g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=532kcal F=15g ZS=21g SZ=69g C=6g S=2g TZS=9g K.Isk.: E=582kcal F=17g ZS=21g SZ=79g C=6g S=2g TZS=10g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.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 2026.11.02.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=227kcal F=6g ZS=10g SZ=27g C=5g S=1g TZS=4g Isk: E=310kcal F=9g ZS=15g SZ=34g C=7g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=370kcal F=10g ZS=15g SZ=47g C=9g S=2g TZS=6g	Tea citromos; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Övi: E=221kcal F=6g ZS=9g SZ=28g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=255kcal F=6g ZS=10g SZ=35g C=7g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=413kcal F=10g ZS=19g SZ=49g C=9g S=2g TZS=3g	Palóc leveles; Tejberizs; Kakaó szórát (4)*; Övi: E=630kcal F=20g ZS=11g SZ=110g C=20g S=0g TZS=1g Isk: E=772kcal F=24g ZS=14g SZ=134g C=27g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=927kcal F=29g ZS=16g SZ=162g C=29g S=1g TZS=1g	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Övi: E=274kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=16g S=1g TZS=1g Isk: E=274kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=16g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=274kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=16g S=1g TZS=1g	Lecsós sertésszelet; Tört burgonya; Övi: E=417kcal F=18g ZS=19g SZ=39g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=528kcal F=22g ZS=25g SZ=49g C=1g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=622kcal F=26g ZS=29g SZ=58g C=1g S=1g TZS=3g
KEDD 2026.11.03.	Tea csipkebogyó; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Övi: E=190kcal F=8g ZS=5g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=260kcal F=13g ZS=7g SZ=35g C=7g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=336kcal F=17g ZS=8g SZ=47g C=9g S=2g TZS=1g	Rostos almale; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Övi: E=260kcal F=5g ZS=7g SZ=30g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=325kcal F=8g ZS=11g SZ=36g C=0g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=396kcal F=10g ZS=13g SZ=46g C=0g S=2g TZS=4g	Karfiol leves; Sertés sült; Meggymártás; Főtt burgonya; Övi: E=475kcal F=24g ZS=14g SZ=60g C=26g S=0g TZS=1g Isk: E=611kcal F=30g ZS=18g SZ=78g C=33g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=718kcal F=33g ZS=22g SZ=90g C=38g S=1g TZS=1g	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma; Övi: E=209kcal F=5g ZS=4g SZ=37g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	Sült csirkecomb; Tört burgonya; Alma; Övi: E=385kcal F=20g ZS=12g SZ=45g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=501kcal F=26g ZS=16g SZ=57g C=0g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=588kcal F=31g ZS=19g SZ=67g C=0g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.11.04.	Tea citromos; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma; Övi: E=288kcal F=6g ZS=13g SZ=36g C=5g S=1g TZS=2g Isk: E=333kcal F=7g ZS=13g SZ=46g C=7g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=492kcal F=11g ZS=22g SZ=60g C=9g S=2g TZS=4g	Rizsital; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*; Övi: E=310kcal F=6g ZS=8g SZ=54g C=4g S=1g TZS=1g Isk: E=340kcal F=6g ZS=8g SZ=60g C=4g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=370kcal F=7g ZS=8g SZ=66g C=4g S=1g TZS=1g	Tarhonyaleves; Vadas pulykaapró (5, 11)*; Szarvacskas tészta; Alma; Övi: E=594kcal F=22g ZS=22g SZ=73g C=1g S=0g TZS=1g Isk: E=780kcal F=28g ZS=29g SZ=97g C=2g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=926kcal F=32g ZS=34g SZ=118g C=2g S=1g TZS=2g	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=183kcal F=7g ZS=7g SZ=23g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=211kcal F=8g ZS=7g SZ=28g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=341kcal F=13g ZS=14g SZ=40g C=0g S=2g TZS=4g	Zöldborsós sertésragu; Tört burgonya; Övi: E=384kcal F=19g ZS=14g SZ=41g C=1g S=0g TZS=1g Isk: E=504kcal F=25g ZS=19g SZ=52g C=2g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=591kcal F=29g ZS=21g SZ=64g C=2g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.05.	Rizsital; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Övi: E=290kcal F=10g ZS=7g SZ=46g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=381kcal F=16g ZS=9g SZ=58g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=479kcal F=20g ZS=11g SZ=74g C=0g S=3g TZS=1g	Tea citromos; Házi pulykahúskrém (2, 4)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Övi: E=167kcal F=8g ZS=3g SZ=27g C=5g S=1g TZS=0g Isk: E=216kcal F=12g ZS=3g SZ=35g C=7g S=1g TZS=0g K.Isk.: E=289kcal F=15g ZS=4g SZ=47g C=9g S=1g TZS=0g	Vegyes gyümölcskrémleves; Paprikás burgonya; Csemege uborka (11)*; Övi: E=564kcal F=24g ZS=17g SZ=82g C=4g S=1g TZS=1g Isk: E=693kcal F=30g ZS=20g SZ=92g C=38g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=788kcal F=34g ZS=22g SZ=106g C=43g S=2g TZS=1g	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Övi: E=201kcal F=6g ZS=10g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=226kcal F=6g ZS=10g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=377kcal F=10g ZS=19g SZ=40g C=0g S=2g TZS=3g	Sült csirkemell; Kukoricás rizs; Övi: 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 2026.11.06.	Tea; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Övi: E=192kcal F=5g ZS=7g SZ=26g C=5g S=1g TZS=2g Isk: E=265kcal F=8g ZS=11g SZ=34g C=7g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=344kcal F=10g ZS=13g SZ=46g C=9g S=2g TZS=4g	Tea csipkebogyó; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Uborka; Övi: E=237kcal F=7g ZS=7g SZ=35g C=5g S=1g TZS=2g Isk: E=286kcal F=10g ZS=10g SZ=38g C=7g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=315kcal F=11g ZS=12g SZ=40g C=9g S=2g TZS=4g	Burgonyaleves; Csirke vagdalt; Parajfőzelék; Főtt burgonya; Adalékmentes kenyér (1)*; Övi: E=600kcal F=25g ZS=17g SZ=82g C=4g S=1g TZS=2g Isk: E=793kcal F=32g ZS=24g SZ=106g C=5g S=2g TZS=2g K.Isk.: E=970kcal F=38g ZS=30g SZ=130g C=6g S=2g TZS=3g	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*; Övi: 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	Alma rostoslé 2dl; Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood'; Adalékmentes kenyér (1)*; Banán; Övi: E=304kcal F=4g ZS=0g SZ=56g C=0g S=1g TZS=0g Isk: E=530kcal F=10g ZS=16g SZ=72g C=0g S=1g TZS=6g K.Isk.: E=580kcal F=12g ZS=16g SZ=82g C=0g S=2g TZS=6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (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 2026.11.02.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér;	Palócz leves; Tejberizs (2)*; Kakaó szórat (4)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Lecsós sertésszelet; Tört burgonya;									
	Óvi: E=326kcal F=10g ZS=16g SZ=36g C=10g S=1g TZS=6g	Isk: E=398kcal F=13g ZS=21g SZ=39g C=13g S=1g TZS=8g	K.Isk.: E=554kcal F=15g ZS=25g SZ=68g C=16g S=1g TZS=9g	Óvi: E=326kcal F=8g ZS=17g SZ=34g C=7g S=1g TZS=5g	Isk: E=326kcal F=8g ZS=17g SZ=34g C=7g S=1g TZS=5g	K.Isk.: E=558kcal F=11g ZS=29g SZ=62g C=9g S=1g TZS=7g	Óvi: E=538kcal F=23g ZS=11g SZ=83g C=29g S=0g TZS=3g	Isk: E=694kcal F=30g ZS=15g SZ=106g C=41g S=1g TZS=4g	K.Isk.: E=841kcal F=36g ZS=18g SZ=131g C=45g S=1g TZS=4g	Óvi: E=224kcal F=0g ZS=6g SZ=43g C=18g S=0g TZS=1g	Isk: E=224kcal F=0g ZS=6g SZ=43g C=18g S=0g TZS=1g	K.Isk.: E=356kcal F=1g ZS=9g SZ=69g C=19g S=0g TZS=1g	Óvi: E=417kcal F=18g ZS=19g SZ=39g C=0g S=1g TZS=2g	Isk: E=528kcal F=22g ZS=25g SZ=49g C=1g S=1g TZS=3g
KEDD 2026.11.03.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Karfiol leves ; Sertés sült; Meggymártás; Főtt burgonya; GLUTÉNMENTES KENYÉR 'ebéd'E;	Alma; Bebo margarin 10g; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	Sült csirkecomb; Tört burgonya; Alma;									
	Óvi: E=290kcal F=12g ZS=11g SZ=36g C=10g S=1g TZS=3g	Isk: E=348kcal F=18g ZS=13g SZ=39g C=13g S=2g TZS=3g	K.Isk.: E=520kcal F=22g ZS=17g SZ=68g C=16g S=2g TZS=4g	Óvi: E=346kcal F=8g ZS=13g SZ=36g C=1g S=1g TZS=6g	Isk: E=378kcal F=11g ZS=16g SZ=36g C=1g S=1g TZS=7g	K.Isk.: E=541kcal F=14g ZS=21g SZ=62g C=3g S=1g TZS=9g	Óvi: E=520kcal F=23g ZS=16g SZ=67g C=24g S=0g TZS=1g	Isk: E=657kcal F=29g ZS=20g SZ=86g C=32g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=745kcal F=33g ZS=22g SZ=100g C=36g S=1g TZS=1g	Óvi: E=214kcal F=3g ZS=8g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=226kcal F=3g ZS=8g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=374kcal F=5g ZS=12g SZ=56g C=0g S=1g TZS=2g	Óvi: E=385kcal F=20g ZS=12g SZ=45g C=0g S=0g TZS=1g	Isk: E=501kcal F=26g ZS=16g SZ=57g C=0g S=0g TZS=1g
SZERDA 2026.11.04.	Tea citromos; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Alma; Gluténmentes kenyér;	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Tarhonyaleves; Vadas pulykaapró (5, 11)*; Szarvacska tészta; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Gluténmentes kenyér;	Zöldborsós sertésragu; Tört burgonya;									
	Óvi: E=320kcal F=4g ZS=16g SZ=41g C=6g S=0g TZS=2g	Isk: E=340kcal F=4g ZS=16g SZ=46g C=8g S=0g TZS=2g	K.Isk.: E=582kcal F=7g ZS=27g SZ=76g C=12g S=1g TZS=4g	Óvi: E=188kcal F=1g ZS=6g SZ=32g C=6g S=0g TZS=1g	Isk: E=199kcal F=1g ZS=6g SZ=34g C=8g S=0g TZS=1g	K.Isk.: E=340kcal F=1g ZS=9g SZ=63g C=12g S=0g TZS=1g	Óvi: E=596kcal F=22g ZS=22g SZ=74g C=2g S=0g TZS=1g	Isk: E=772kcal F=28g ZS=28g SZ=97g C=2g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=917kcal F=32g ZS=34g SZ=118g C=2g S=1g TZS=2g	Óvi: E=212kcal F=4g ZS=9g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g	Isk: E=212kcal F=4g ZS=9g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g	K.Isk.: E=423kcal F=8g ZS=19g SZ=56g C=3g S=1g TZS=4g	Óvi: E=384kcal F=19g ZS=14g SZ=41g C=1g S=0g TZS=1g	Isk: E=504kcal F=25g ZS=19g SZ=52g C=2g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.05.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Gluténmentes kenyér;	Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' (2)*; Paprikás burgonya; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér;	Párizsi csirkemell (3)*; Kukoricás rizs;									
	Óvi: E=290kcal F=12g ZS=11g SZ=36g C=10g S=1g TZS=3g	Isk: E=348kcal F=18g ZS=13g SZ=39g C=13g S=2g TZS=3g	K.Isk.: E=520kcal F=22g ZS=17g SZ=68g C=16g S=2g TZS=4g	Óvi: E=181kcal F=3g ZS=4g SZ=32g C=6g S=0g TZS=0g	Isk: E=210kcal F=6g ZS=5g SZ=35g C=8g S=0g TZS=0g	K.Isk.: E=359kcal F=7g ZS=8g SZ=64g C=12g S=0g TZS=1g	Óvi: E=580kcal F=25g ZS=17g SZ=75g C=30g S=1g TZS=1g	Isk: E=721kcal F=32g ZS=20g SZ=96g C=40g S=2g TZS=2g	K.Isk.: E=829kcal F=36g ZS=22g SZ=112g C=46g S=2g TZS=2g	Óvi: E=233kcal F=3g ZS=12g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g	Isk: E=233kcal F=3g ZS=12g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g	K.Isk.: E=466kcal F=6g ZS=24g SZ=56g C=3g S=1g TZS=3g	Óvi: E=494kcal F=21g ZS=25g SZ=45g C=1g S=0g TZS=3g	Isk: E=682kcal F=31g ZS=32g SZ=65g C=1g S=0g TZS=4g
PÉNTEK 2026.11.06.	Baromfi párizsi; Gluténmentes kenyér; Bebo margarin 10g;	Tej (2)*; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Burgonyaleves; Csirke vagdalt; Parajfőzelék (2)*; Főtt burgonya; Gluténmentes kenyér;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Alma rostoslé 2dl; Csirkemájkrém 50g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika; Banán;									
	Óvi: E=204kcal F=2g ZS=10g SZ=27g C=1g S=0g TZS=2g	Isk: E=244kcal F=4g ZS=13g SZ=27g C=2g S=1g TZS=3g	K.Isk.: E=397kcal F=6g ZS=18g SZ=54g C=3g S=1g TZS=4g	Óvi: E=294kcal F=10g ZS=12g SZ=36g C=10g S=1g TZS=4g	Isk: E=357kcal F=14g ZS=16g SZ=39g C=13g S=1g TZS=5g	K.Isk.: E=532kcal F=17g ZS=21g SZ=68g C=16g S=1g TZS=7g	Óvi: E=593kcal F=24g ZS=19g SZ=78g C=10g S=1g TZS=2g	Isk: E=784kcal F=32g ZS=26g SZ=101g C=11g S=1g TZS=3g	K.Isk.: E=1016kcal F=37g ZS=33g SZ=136g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=226kcal F=0g ZS=6g SZ=41g C=14g S=0g TZS=1g	Isk: E=226kcal F=0g ZS=6g SZ=41g C=14g S=0g TZS=1g	K.Isk.: E=421kcal F=1g ZS=9g SZ=83g C=29g S=0g TZS=1g	Óvi: E=474kcal F=8g ZS=14g SZ=65g C=1g S=1g TZS=3g	Isk: E=520kcal F=9g ZS=14g SZ=76g C=1g S=1g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0300A1 Gluténmentes



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.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 2026.11.02.	Poharas tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=331kcal F=14g ZS=16g SZ=32g C=0g S=1g TZS=4g Isk: E=392kcal F=16g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=393kcal F=16g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=6g	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=294kcal F=12g ZS=15g SZ=28g C=6g S=1g TZS=5g Isk: E=305kcal F=12g ZS=15g SZ=30g C=6g S=1g TZS=5g K.Isk.: E=405kcal F=15g ZS=24g SZ=32g C=6g S=2g TZS=6g	Pulykaraguleves; Tejberizs (2, 15)*; Övi: E=358kcal F=20g ZS=10g SZ=47g C=10g S=0g TZS=2g Isk: E=453kcal F=26g ZS=13g SZ=57g C=14g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=523kcal F=30g ZS=16g SZ=64g C=17g S=1g TZS=4g	Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=176kcal F=6g ZS=7g SZ=21g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=230kcal F=9g ZS=11g SZ=24g C=0g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=251kcal F=10g ZS=13g SZ=25g C=1g S=2g TZS=4g	Lecsós sertésszelet; Tört burgonya; Övi: E=417kcal F=18g ZS=19g SZ=39g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=528kcal F=22g ZS=25g SZ=49g C=1g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=622kcal F=26g ZS=29g SZ=58g C=1g S=1g TZS=3g
KEDD 2026.11.03.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=258kcal F=15g ZS=8g SZ=30g C=10g S=1g TZS=3g Isk: E=328kcal F=22g ZS=11g SZ=36g C=12g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=368kcal F=26g ZS=12g SZ=38g C=14g S=2g TZS=4g	Tea (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=227kcal F=12g ZS=11g SZ=21g C=0g S=1g TZS=5g Isk: E=270kcal F=15g ZS=13g SZ=23g C=0g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=302kcal F=17g ZS=16g SZ=23g C=0g S=2g TZS=8g	Karfiol leves; Sertés sült; Meggymártás (15)*; Főtt burgonya; Övi: E=413kcal F=23g ZS=12g SZ=49g C=15g S=0g TZS=0g Isk: E=527kcal F=29g ZS=16g SZ=62g C=20g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=600kcal F=32g ZS=19g SZ=70g C=20g S=1g TZS=1g	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma; Övi: E=166kcal F=4g ZS=4g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=190kcal F=5g ZS=4g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=190kcal F=5g ZS=4g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g	Sült csirkecomb; Párolt rizs; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Övi: E=510kcal F=24g ZS=16g SZ=66g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=716kcal F=32g ZS=25g SZ=88g C=0g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=880kcal F=38g ZS=32g SZ=107g C=0g S=0g TZS=2g
SZERDA 2026.11.04.	Poharas tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Adaléktmentes kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=360kcal F=13g ZS=19g SZ=34g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=388kcal F=14g ZS=19g SZ=39g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=540kcal F=18g ZS=28g SZ=52g C=0g S=2g TZS=4g	Tea (15)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=202kcal F=6g ZS=10g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=213kcal F=7g ZS=10g SZ=24g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=314kcal F=10g ZS=19g SZ=26g C=0g S=2g TZS=3g	Tarhonyaleves; Vadas pulykaapró (5, 11)*; Szarvacska tészta; Alma; Övi: E=567kcal F=22g ZS=21g SZ=70g C=2g S=0g TZS=1g Isk: E=729kcal F=27g ZS=27g SZ=91g C=2g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=858kcal F=31g ZS=32g SZ=109g C=2g S=1g TZS=2g	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=184kcal F=8g ZS=7g SZ=22g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=197kcal F=8g ZS=7g SZ=25g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=278kcal F=12g ZS=14g SZ=26g C=0g S=2g TZS=4g	Zöldborsós sertésragu; Hagymás burgonya; Övi: E=370kcal F=19g ZS=12g SZ=42g C=2g S=0g TZS=1g Isk: E=477kcal F=25g ZS=16g SZ=53g C=2g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=569kcal F=29g ZS=18g SZ=64g C=3g S=0g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.05.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; Övi: E=258kcal F=15g ZS=8g SZ=30g C=10g S=1g TZS=3g Isk: E=328kcal F=22g ZS=11g SZ=36g C=12g SZ=34g C=0g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=368kcal F=26g ZS=12g SZ=38g C=14g SZ=34g C=0g S=2g TZS=4g	Tea (15)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; Övi: E=136kcal F=7g ZS=2g SZ=22g C=0g S=1g TZS=0g Isk: E=172kcal F=10g ZS=3g SZ=26g C=0g S=1g TZS=0g K.Isk.: E=182kcal F=11g ZS=3g SZ=26g C=0g S=1g TZS=0g	Almaleves (15)*; Paprikás burgonya; Uborkasaláta (15)*; Övi: E=484kcal F=24g ZS=17g SZ=54g C=11g S=0g TZS=1g Isk: E=595kcal F=30g ZS=19g SZ=68g C=13g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=676kcal F=33g ZS=21g SZ=79g C=14g S=0g TZS=1g	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=202kcal F=7g ZS=10g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=213kcal F=7g ZS=10g SZ=24g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=314kcal F=10g ZS=19g SZ=26g C=0g S=2g TZS=3g	Párizsi csirkemell (3)*; Kukoricás rizs; Övi: E=494kcal F=21g ZS=25g SZ=45g C=1g S=0g TZS=3g Isk: E=682kcal F=31g ZS=32g SZ=65g C=1g S=0g TZS=4g K.Isk.: E=799kcal F=35g ZS=38g SZ=76g C=1g S=1g TZS=4g
PÉNTEK 2026.11.06.	Poharas tej (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=296kcal F=13g ZS=13g SZ=31g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=348kcal F=15g ZS=16g SZ=34g C=0g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=368kcal F=16g ZS=18g SZ=34g C=0g S=2g TZS=4g	Tej (2)*; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=262kcal F=13g ZS=10g SZ=30g C=10g S=1g TZS=4g Isk: E=337kcal F=18g ZS=14g SZ=36g C=12g S=2g TZS=5g K.Isk.: E=379kcal F=21g ZS=16g SZ=38g C=14g S=2g TZS=6g	Burgonyaleves; Csirke vagdalt; Parajfőzelék (15)*; Alma; Övi: E=444kcal F=20g ZS=18g SZ=48g C=1g S=1g TZS=2g Isk: E=604kcal F=26g ZS=25g SZ=65g C=1g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=696kcal F=30g ZS=30g SZ=74g C=2g S=1g TZS=2g	Dzsem; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=244kcal F=4g ZS=4g SZ=47g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=256kcal F=4g ZS=4g SZ=50g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=368kcal F=4g ZS=4g SZ=77g C=0g S=1g TZS=1g	Ásványvíz 0,5 liter; Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood' 'dupla'; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma; Övi: E=135kcal F=4g ZS=0g SZ=28g C=0g S=1g TZS=0g Isk: E=476kcal F=14g ZS=31g SZ=34g C=0g S=2g TZS=12g K.Isk.: E=476kcal F=14g ZS=31g SZ=34g C=0g S=2g TZS=12g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 1300A1 Diabetesz



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 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 2026.11.09.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Mini vaj (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=322kcal F=8g ZS=21g SZ=26g C=5g S=1g TZS=3g Isk: E=403kcal F=10g ZS=26g SZ=33g C=7g S=2g TZS=5g K.Isk.: E=461kcal F=12g ZS=26g SZ=46g C=9g S=2g TZS=5g	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=158kcal F=3g ZS=4g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=196kcal F=4g ZS=4g SZ=35g C=7g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=256kcal F=6g ZS=4g SZ=47g C=9g S=1g TZS=1g	Gombakrémleves; Bolognai halas-tészta (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=519kcal F=18g ZS=10g SZ=89g C=10g S=2g TZS=1g Isk: E=706kcal F=24g ZS=15g SZ=116g C=13g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=890kcal F=32g ZS=18g SZ=147g C=16g S=3g TZS=2g	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=222kcal F=8g ZS=9g SZ=26g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=247kcal F=8g ZS=9g SZ=32g C=6g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=297kcal F=10g ZS=9g SZ=42g C=6g S=1g TZS=4g	Sertésragu; Szarvacska tészta; Óvi: E=385kcal F=15g ZS=14g SZ=48g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=505kcal F=20g ZS=18g SZ=63g C=1g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=617kcal F=23g ZS=22g SZ=79g C=1g S=1g TZS=1g
KEDD 2026.11.10.	Tea citromos; Főtt virsli; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=303kcal F=10g ZS=17g SZ=28g C=5g S=2g TZS=6g Isk: E=340kcal F=11g ZS=17g SZ=36g C=7g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=400kcal F=12g ZS=17g SZ=48g C=9g S=2g TZS=6g	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*; Óvi: E=341kcal F=10g ZS=8g SZ=55g C=27g S=1g TZS=3g Isk: E=363kcal F=12g ZS=9g SZ=57g C=29g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=448kcal F=13g ZS=10g SZ=74g C=45g S=1g TZS=4g	Zöldségleves; Rakott burgonya (2)*; Körte; Óvi: E=479kcal F=22g ZS=14g SZ=62g C=2g S=0g TZS=2g Isk: E=626kcal F=29g ZS=19g SZ=78g C=2g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=765kcal F=36g ZS=25g SZ=89g C=3g S=1g TZS=4g	Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Óvi: E=168kcal F=8g ZS=5g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=227kcal F=13g ZS=7g SZ=27g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=294kcal F=17g ZS=8g SZ=37g C=0g S=2g TZS=1g	Sertés pörkölt; Kelkáposztafőzelék; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=384kcal F=23g ZS=13g SZ=42g C=1g S=1g TZS=1g Isk: E=482kcal F=29g ZS=16g SZ=53g C=1g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=594kcal F=33g ZS=19g SZ=69g C=1g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.11.11.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=258kcal F=14g ZS=8g SZ=31g C=9g S=1g TZS=3g Isk: E=341kcal F=21g ZS=11g SZ=39g C=12g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=431kcal F=27g ZS=12g SZ=52g C=14g S=3g TZS=4g	Rostos almalé; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=268kcal F=5g ZS=4g SZ=39g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=272kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=274kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	Rizsleves; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Narancs; Óvi: E=560kcal F=27g ZS=13g SZ=77g C=2g S=1g TZS=1g Isk: E=770kcal F=34g ZS=21g SZ=103g C=2g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=909kcal F=39g ZS=25g SZ=124g C=3g S=2g TZS=2g	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=203kcal F=6g ZS=10g SZ=21g C=0g S=1g TZS=4g Isk: E=275kcal F=8g ZS=15g SZ=26g C=0g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=325kcal F=10g ZS=15g SZ=37g C=0g S=2g TZS=6g	Brassói aprópecsenye; Zöldbabfőzelék; Óvi: E=278kcal F=21g ZS=12g SZ=18g C=6g S=0g TZS=1g Isk: E=361kcal F=27g ZS=16g SZ=24g C=8g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=410kcal F=30g ZS=18g SZ=28g C=9g S=0g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.12.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=291kcal F=12g ZS=14g SZ=30g C=9g S=1g TZS=6g Isk: E=385kcal F=16g ZS=19g SZ=38g C=12g S=2g TZS=8g K.Isk.: E=457kcal F=19g ZS=20g SZ=50g C=14g S=2g TZS=8g	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Uborka; Óvi: E=306kcal F=10g ZS=7g SZ=37g C=9g S=1g TZS=3g Isk: E=330kcal F=12g ZS=8g SZ=40g C=12g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=353kcal F=14g ZS=8g SZ=42g C=14g S=1g TZS=4g	Lebbencs leves; Kapros káposzta; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=482kcal F=26g ZS=12g SZ=64g C=1g S=1g TZS=1g Isk: E=605kcal F=32g ZS=16g SZ=79g C=1g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=736kcal F=37g ZS=20g SZ=99g C=2g S=2g TZS=2g	Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=146kcal F=5g ZS=4g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=185kcal F=8g ZS=5g SZ=27g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=242kcal F=10g ZS=5g SZ=38g C=0g S=2g TZS=1g	Almakompót; Zöldséges rizses 'pulyka'; Óvi: E=305kcal F=8g ZS=8g SZ=49g C=22g S=0g TZS=1g Isk: E=459kcal F=12g ZS=11g SZ=76g C=31g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=569kcal F=16g ZS=14g SZ=92g C=38g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.11.13.	Tea citromos; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=259kcal F=9g ZS=11g SZ=29g C=5g S=1g TZS=3g Isk: E=297kcal F=10g ZS=12g SZ=37g C=7g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=357kcal F=11g ZS=12g SZ=50g C=9g S=2g TZS=3g	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=314kcal F=11g ZS=11g SZ=30g C=0g S=1g TZS=5g Isk: E=371kcal F=14g ZS=13g SZ=35g C=0g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=452kcal F=18g ZS=16g SZ=46g C=0g S=2g TZS=8g	Zöldborsó leves; Mézes mustáros csirkefilé (11)*; Párolt rizs; Alma; Óvi: E=584kcal F=24g ZS=20g SZ=75g C=8g S=0g TZS=2g Isk: E=813kcal F=31g ZS=32g SZ=98g C=10g S=0g TZS=3g K.Isk.: E=967kcal F=36g ZS=38g SZ=118g C=12g S=1g TZS=3g	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*; Óvi: E=243kcal F=7g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=243kcal F=7g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=343kcal F=10g ZS=19g SZ=33g C=0g S=2g TZS=3g	Poharas tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Körte; Óvi: E=414kcal F=16g ZS=17g SZ=47g C=0g S=1g TZS=3g Isk: E=460kcal F=17g ZS=17g SZ=57g C=0g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=510kcal F=18g ZS=17g SZ=68g C=0g S=2g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



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

Rakonca Anita



Schnorr

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.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 2026.11.09.	Rizsital; Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood'; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Óvi: E=224kcal F=5g ZS=2g SZ=45g C=0g S=1g TZS=0g Isk: E=440kcal F=11g ZS=18g SZ=57g C=0g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=522kcal F=13g ZS=19g SZ=74g C=0g S=2g TZS=6g	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=158kcal F=3g ZS=4g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=196kcal F=4g ZS=4g SZ=35g C=7g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=256kcal F=6g ZS=4g SZ=47g C=9g S=1g TZS=1g	Gombakrémleves; Bolognai halas-tészta (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=519kcal F=18g ZS=10g SZ=89g C=10g S=2g TZS=1g Isk: E=706kcal F=24g ZS=15g SZ=116g C=13g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=890kcal F=32g ZS=18g SZ=147g C=16g S=3g TZS=2g	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=180kcal F=6g ZS=7g SZ=22g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=205kcal F=7g ZS=7g SZ=28g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=334kcal F=12g ZS=14g SZ=39g C=0g S=2g TZS=4g	Sertésragu; Szarvacska tészta; Óvi: E=385kcal F=15g ZS=14g SZ=48g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=505kcal F=20g ZS=18g SZ=63g C=1g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=617kcal F=23g ZS=22g SZ=79g C=1g S=1g TZS=1g
KEDD 2026.11.10.	Tea citromos; Főtt virsli; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Óvi: E=300kcal F=10g ZS=16g SZ=27g C=5g S=2g TZS=6g Isk: E=336kcal F=11g ZS=16g SZ=35g C=7g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=396kcal F=12g ZS=17g SZ=48g C=9g S=2g TZS=6g	Rizsital; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*; Óvi: E=373kcal F=6g ZS=8g SZ=69g C=18g S=1g TZS=1g Isk: E=403kcal F=6g ZS=8g SZ=75g C=18g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=496kcal F=7g ZS=8g SZ=96g C=31g S=1g TZS=1g	Zöldségleves; Rakott burgonya sertéshússa; Körte; Óvi: E=468kcal F=20g ZS=12g SZ=64g C=2g S=0g TZS=1g Isk: E=615kcal F=27g ZS=16g SZ=84g C=2g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=754kcal F=33g ZS=21g SZ=99g C=3g S=1g TZS=1g	Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Óvi: E=168kcal F=8g ZS=5g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=227kcal F=13g ZS=7g SZ=27g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=294kcal F=17g ZS=8g SZ=37g C=0g S=2g TZS=1g	Sertés pörkölt; Kelkáposztafőzelék; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=384kcal F=23g ZS=13g SZ=42g C=1g S=1g TZS=1g Isk: E=482kcal F=29g ZS=16g SZ=53g C=1g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=594kcal F=33g ZS=19g SZ=69g C=1g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.11.11.	Tea citromos; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=191kcal F=8g ZS=5g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=260kcal F=13g ZS=7g SZ=35g C=7g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=336kcal F=17g ZS=8g SZ=47g C=9g S=2g TZS=1g	Rostos almálé; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=268kcal F=5g ZS=4g SZ=39g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=272kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=274kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	Rizsleves; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék; Adalékmentes kenyér (1)*; Narancs; Óvi: E=530kcal F=26g ZS=12g SZ=73g C=2g S=1g TZS=1g Isk: E=708kcal F=33g ZS=19g SZ=93g C=2g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=837kcal F=38g ZS=23g SZ=112g C=3g S=2g TZS=2g	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=203kcal F=6g ZS=10g SZ=21g C=0g S=1g TZS=4g Isk: E=275kcal F=8g ZS=15g SZ=26g C=0g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=325kcal F=10g ZS=15g SZ=37g C=0g S=2g TZS=6g	Brassói aprópecsenye; Zöldbabfőzelék; Óvi: E=278kcal F=21g ZS=12g SZ=18g C=6g S=0g TZS=1g Isk: E=361kcal F=27g ZS=16g SZ=24g C=8g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=410kcal F=30g ZS=18g SZ=28g C=9g S=0g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.12.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Óvi: E=227kcal F=6g ZS=10g SZ=27g C=5g S=1g TZS=4g Isk: E=310kcal F=9g ZS=15g SZ=34g C=7g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=370kcal F=10g ZS=15g SZ=47g C=9g S=2g TZS=6g	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Uborka; Óvi: E=238kcal F=4g ZS=4g SZ=33g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=249kcal F=4g ZS=4g SZ=35g C=7g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=258kcal F=5g ZS=4g SZ=37g C=9g S=1g TZS=1g	Lebbencs leves; Kapros káposzta; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=482kcal F=26g ZS=12g SZ=64g C=1g S=1g TZS=1g Isk: E=605kcal F=32g ZS=16g SZ=79g C=1g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=736kcal F=37g ZS=20g SZ=99g C=2g S=2g TZS=2g	Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=146kcal F=5g ZS=4g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=185kcal F=8g ZS=5g SZ=27g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=242kcal F=10g ZS=5g SZ=38g C=0g S=2g TZS=1g	Zöldséges rizses 'pulyka'; Almakompót; Óvi: E=305kcal F=8g ZS=8g SZ=49g C=22g S=0g TZS=1g Isk: E=459kcal F=12g ZS=11g SZ=76g C=31g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=569kcal F=16g ZS=14g SZ=92g C=38g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.11.13.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=173kcal F=6g ZS=4g SZ=28g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=224kcal F=8g ZS=5g SZ=36g C=7g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=291kcal F=11g ZS=5g SZ=49g C=9g S=2g TZS=1g	Rostos almálé; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=252kcal F=8g ZS=5g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=309kcal F=13g ZS=7g SZ=35g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=375kcal F=17g ZS=8g SZ=45g C=0g S=2g TZS=1g	Zöldborsó leves; Mézes mustáros csirkefilé (11)*; Párolt rizs; Alma; Óvi: E=584kcal F=24g ZS=20g SZ=75g C=8g S=0g TZS=2g Isk: E=813kcal F=31g ZS=32g SZ=98g C=10g S=0g TZS=3g K.Isk.: E=967kcal F=36g ZS=38g SZ=118g C=12g S=1g TZS=3g	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*; Óvi: E=243kcal F=7g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=243kcal F=7g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=343kcal F=10g ZS=19g SZ=33g C=0g S=2g TZS=3g	Ásványvíz 0,5 liter; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Körte; Óvi: E=290kcal F=9g ZS=11g SZ=36g C=0g S=1g TZS=3g Isk: E=336kcal F=10g ZS=11g SZ=46g C=0g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=386kcal F=11g ZS=12g SZ=57g C=0g S=2g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.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 2026.11.09.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Uborka; Gluténmentes kenyér;	Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Gombakrémleves; Bolognai halas-tészta (9)*; Gluténmentes kenyér;	Kefír (2)*; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	Sertésragu; Szarvacska tészta;
	Óvi: E=356kcal F=13g ZS=17g SZ=39g C=10g S=1g TZS=5g Isk: E=380kcal F=14g ZS=18g SZ=41g C=13g S=1g TZS=5g K.Isk.: E=536kcal F=16g ZS=21g SZ=70g C=16g S=1g TZS=6g	Óvi: E=190kcal F=1g ZS=6g SZ=32g C=6g S=0g TZS=1g Isk: E=203kcal F=1g ZS=6g SZ=35g C=8g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=345kcal F=2g ZS=9g SZ=64g C=12g S=0g TZS=1g	Óvi: E=530kcal F=15g ZS=12g SZ=90g C=11g S=1g TZS=1g Isk: E=692kcal F=21g ZS=18g SZ=111g C=14g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=937kcal F=27g ZS=23g SZ=153g C=18g S=2g TZS=2g	Óvi: E=238kcal F=7g ZS=10g SZ=28g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=238kcal F=7g ZS=10g SZ=28g C=6g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=386kcal F=10g ZS=14g SZ=51g C=6g S=2g TZS=4g	Óvi: E=385kcal F=15g ZS=14g SZ=48g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=505kcal F=20g ZS=18g SZ=63g C=1g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=617kcal F=23g ZS=22g SZ=79g C=1g S=1g TZS=1g
KEDD 2026.11.10.	Tea citromos; Főtt virsli; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Zöldségleves; Rakott burgonya (2)*; Körte;	Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Sertés pörkölt; Kelkáposztafőzelék; Alma; Gluténmentes kenyér;
	Óvi: E=332kcal F=7g ZS=19g SZ=33g C=6g S=1g TZS=6g Isk: E=343kcal F=8g ZS=19g SZ=35g C=8g S=1g TZS=6g K.Isk.: E=485kcal F=8g ZS=22g SZ=64g C=12g S=1g TZS=6g	Óvi: E=314kcal F=7g ZS=9g SZ=51g C=24g S=0g TZS=3g Isk: E=336kcal F=8g ZS=10g SZ=53g C=26g S=0g TZS=3g K.Isk.: E=553kcal F=10g ZS=14g SZ=96g C=43g S=0g TZS=4g	Óvi: E=479kcal F=22g ZS=14g SZ=62g C=2g S=0g TZS=2g Isk: E=626kcal F=29g ZS=19g SZ=78g C=2g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=765kcal F=36g ZS=25g SZ=89g C=3g S=1g TZS=4g	Óvi: E=200kcal F=5g ZS=8g SZ=27g C=1g S=1g TZS=1g Isk: E=234kcal F=10g ZS=9g SZ=27g C=1g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=384kcal F=13g ZS=13g SZ=54g C=3g S=2g TZS=1g	Óvi: E=450kcal F=21g ZS=15g SZ=55g C=2g S=0g TZS=1g Isk: E=535kcal F=26g ZS=18g SZ=64g C=2g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=730kcal F=29g ZS=24g SZ=95g C=4g S=0g TZS=2g
SZERDA 2026.11.11.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Rizsleves; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék; Gluténmentes kenyér; Narancs;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Brassói aprópecsenye; Zöldbabfőzelék; Gluténmentes kenyér;
	Óvi: E=290kcal F=12g ZS=11g SZ=36g C=10g S=1g TZS=3g Isk: E=348kcal F=18g ZS=13g SZ=39g C=13g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=520kcal F=22g ZS=17g SZ=68g C=16g S=2g TZS=4g	Óvi: E=258kcal F=1g ZS=6g SZ=36g C=1g S=0g TZS=1g Isk: E=262kcal F=1g ZS=6g SZ=37g C=1g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=396kcal F=2g ZS=9g SZ=64g C=3g S=0g TZS=1g	Óvi: E=542kcal F=24g ZS=15g SZ=73g C=3g S=0g TZS=1g Isk: E=695kcal F=30g ZS=22g SZ=88g C=3g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=885kcal F=33g ZS=28g SZ=118g C=5g S=1g TZS=2g	Óvi: E=235kcal F=3g ZS=13g SZ=27g C=1g S=1g TZS=4g Isk: E=282kcal F=5g ZS=17g SZ=27g C=1g S=1g TZS=6g K.Isk.: E=414kcal F=5g ZS=20g SZ=53g C=3g S=1g TZS=6g	Óvi: E=426kcal F=22g ZS=15g SZ=48g C=7g S=0g TZS=1g Isk: E=510kcal F=28g ZS=19g SZ=54g C=9g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=689kcal F=31g ZS=24g SZ=84g C=12g S=0g TZS=2g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.12.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Lebbencs leves; Kapros káposzta; Gluténmentes kenyér;	Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Zöldséges rizses 'pulyka'; Almakompót;
	Óvi: E=350kcal F=15g ZS=16g SZ=36g C=10g S=1g TZS=7g Isk: E=406kcal F=19g ZS=19g SZ=39g C=13g S=1g TZS=9g K.Isk.: E=592kcal F=24g ZS=25g SZ=68g C=16g S=1g TZS=11g	Óvi: E=256kcal F=7g ZS=9g SZ=36g C=10g S=0g TZS=3g Isk: E=280kcal F=9g ZS=10g SZ=39g C=13g S=0g TZS=3g K.Isk.: E=436kcal F=11g ZS=14g SZ=68g C=16g S=0g TZS=4g	Óvi: E=493kcal F=23g ZS=15g SZ=65g C=2g S=0g TZS=1g Isk: E=591kcal F=29g ZS=19g SZ=74g C=2g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=784kcal F=32g ZS=25g SZ=105g C=4g S=1g TZS=2g	Óvi: E=178kcal F=2g ZS=7g SZ=27g C=1g S=1g TZS=1g Isk: E=192kcal F=4g ZS=7g SZ=28g C=1g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=331kcal F=6g ZS=10g SZ=54g C=3g S=1g TZS=2g	Óvi: E=305kcal F=8g ZS=8g SZ=49g C=22g S=0g TZS=1g Isk: E=459kcal F=12g ZS=11g SZ=76g C=31g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=569kcal F=16g ZS=14g SZ=92g C=38g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.11.13.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Zöldborsó leves; Mézes mustáros csirkefilé (11)*; Párolt rizs; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér;	Alma rostoslé 2dl; Csirkemájkrém 50g; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Alma;
	Óvi: E=205kcal F=3g ZS=7g SZ=33g C=6g S=1g TZS=1g Isk: E=231kcal F=5g ZS=7g SZ=36g C=8g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=380kcal F=7g ZS=10g SZ=65g C=12g S=1g TZS=2g	Óvi: E=346kcal F=8g ZS=13g SZ=36g C=1g S=1g TZS=6g Isk: E=378kcal F=11g ZS=16g SZ=36g C=1g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=541kcal F=14g ZS=21g SZ=62g C=3g S=1g TZS=9g	Óvi: E=584kcal F=24g ZS=20g SZ=75g C=8g S=0g TZS=2g Isk: E=813kcal F=31g ZS=32g SZ=98g C=10g S=0g TZS=3g K.Isk.: E=967kcal F=36g ZS=38g SZ=118g C=12g S=1g TZS=3g	Óvi: E=233kcal F=3g ZS=12g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g Isk: E=233kcal F=3g ZS=12g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=465kcal F=6g ZS=24g SZ=56g C=3g S=1g TZS=3g	Óvi: E=418kcal F=6g ZS=17g SZ=46g C=1g S=1g TZS=4g Isk: E=430kcal F=7g ZS=17g SZ=48g C=1g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=563kcal F=7g ZS=20g SZ=75g C=3g S=1g TZS=4g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0300A1 Gluténmentes



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.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 2026.11.09.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Uborka; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Óvi: E=324kcal F=16g ZS=14g SZ=32g C=10g S=1g TZS=5g Isk: E=360kcal F=18g ZS=15g SZ=37g C=12g S=2g TZS=5g K.Isk.: E=383kcal F=20g ZS=16g SZ=40g C=14g S=2g TZS=6g	Tea csipkebogyó (15)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=170kcal F=9g ZS=5g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=218kcal F=14g ZS=7g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=236kcal F=17g ZS=8g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g	Gombakrémleves; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma; Óvi: E=410kcal F=14g ZS=8g SZ=70g C=4g S=1g TZS=1g Isk: E=566kcal F=19g ZS=12g SZ=92g C=5g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=682kcal F=24g ZS=15g SZ=111g C=6g S=2g TZS=1g	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Óvi: E=222kcal F=9g ZS=9g SZ=26g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=234kcal F=9g ZS=9g SZ=28g C=6g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=234kcal F=9g ZS=9g SZ=28g C=6g S=1g TZS=4g	Sertésragu; Szarvacska tészta; Óvi: E=385kcal F=15g ZS=14g SZ=48g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=505kcal F=20g ZS=18g SZ=63g C=1g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=617kcal F=23g ZS=22g SZ=79g C=1g S=1g TZS=1g
KEDD 2026.11.10.	Poharas tej (2)*; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Óvi: E=298kcal F=14g ZS=12g SZ=32g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=351kcal F=17g ZS=16g SZ=35g C=0g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=371kcal F=18g ZS=17g SZ=35g C=0g S=2g TZS=4g	Tej (2)*; Dzsem; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Óvi: E=332kcal F=10g ZS=7g SZ=56g C=10g S=1g TZS=3g Isk: E=366kcal F=12g ZS=8g SZ=61g C=12g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=500kcal F=14g ZS=8g SZ=90g C=14g S=1g TZS=4g	Zöldségleves; Rakott burgonya sertéshússal; Óvi: E=411kcal F=20g ZS=12g SZ=51g C=2g S=0g TZS=1g Isk: E=537kcal F=26g ZS=16g SZ=66g C=2g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=676kcal F=32g ZS=21g SZ=81g C=3g S=1g TZS=1g	Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Óvi: E=168kcal F=9g ZS=5g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=214kcal F=14g ZS=7g SZ=23g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=231kcal F=16g ZS=8g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g	Sertés pörkölt; Kelkáposztafőzelék; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Óvi: E=489kcal F=26g ZS=16g SZ=57g C=1g S=1g TZS=1g Isk: E=599kcal F=33g ZS=20g SZ=69g C=1g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=360kcal F=28g ZS=16g SZ=25g C=1g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.11.11.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=258kcal F=15g ZS=8g SZ=30g C=10g S=1g TZS=3g Isk: E=328kcal F=22g ZS=11g SZ=36g C=12g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=368kcal F=26g ZS=12g SZ=38g C=14g S=2g TZS=4g	Tea csipkebogyó (15)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Óvi: E=136kcal F=4g ZS=4g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=150kcal F=5g ZS=4g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=151kcal F=5g ZS=4g SZ=24g C=0g S=1g TZS=1g	Rizsleves; Köményes sertéssült; Burgonyafőzelék (2)*; Óvi: E=415kcal F=23g ZS=13g SZ=47g C=2g S=0g TZS=0g Isk: E=583kcal F=30g ZS=20g SZ=64g C=2g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=672kcal F=33g ZS=24g SZ=74g C=3g S=1g TZS=1g	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Óvi: E=203kcal F=7g ZS=11g SZ=20g C=0g S=1g TZS=4g Isk: E=262kcal F=9g ZS=15g SZ=23g C=0g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=262kcal F=9g ZS=15g SZ=23g C=0g S=2g TZS=6g	Brassói aprópecsenye; Zöldbabfőzelék (2)*; Óvi: E=281kcal F=21g ZS=13g SZ=16g C=4g S=0g TZS=1g Isk: E=362kcal F=27g ZS=17g SZ=22g C=5g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=412kcal F=30g ZS=20g SZ=25g C=6g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.12.	Poharas tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Óvi: E=354kcal F=19g ZS=16g SZ=32g C=0g S=1g TZS=5g Isk: E=399kcal F=22g ZS=19g SZ=34g C=0g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=432kcal F=25g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=8g	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Óvi: E=272kcal F=14g ZS=10g SZ=32g C=10g S=1g TZS=4g Isk: E=307kcal F=16g ZS=11g SZ=36g C=12g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=410kcal F=21g ZS=18g SZ=40g C=14g S=2g TZS=6g	Lebbencs leves; Kapros káposzta; Alma; Óvi: E=415kcal F=23g ZS=12g SZ=51g C=1g S=0g TZS=1g Isk: E=526kcal F=29g ZS=16g SZ=64g C=1g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=607kcal F=32g ZS=19g SZ=73g C=1g S=1g TZS=1g	Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Óvi: E=146kcal F=6g ZS=4g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=172kcal F=8g ZS=5g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=178kcal F=10g ZS=5g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g	Zöldséges rizses 'pulyka'; Almakompót (15)*; Óvi: E=264kcal F=8g ZS=8g SZ=39g C=12g S=0g TZS=1g Isk: E=398kcal F=12g ZS=11g SZ=60g C=16g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=496kcal F=16g ZS=14g SZ=74g C=20g SZ=51g C=6g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.11.13.	Tej (2)*; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=240kcal F=13g ZS=7g SZ=31g C=10g S=1g TZS=3g Isk: E=292kcal F=17g ZS=9g SZ=37g C=12g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=322kcal F=20g ZS=10g SZ=40g C=14g S=2g TZS=4g	Tea (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Óvi: E=231kcal F=12g ZS=11g SZ=21g C=0g S=1g TZS=5g Isk: E=276kcal F=15g ZS=13g SZ=24g C=0g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=309kcal F=18g ZS=16g SZ=24g C=0g S=2g TZS=8g	Zöldborsó leves; Mustáros sertésszelet (11)*; Párolt rizs; Óvi: E=552kcal F=24g ZS=22g SZ=64g C=3g S=0g TZS=2g Isk: E=749kcal F=31g ZS=31g SZ=84g C=4g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=910kcal F=35g ZS=38g SZ=103g C=5g S=0g TZS=3g	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=207kcal F=7g ZS=10g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=222kcal F=8g ZS=10g SZ=26g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=324kcal F=10g ZS=19g SZ=28g C=0g S=2g TZS=3g	Kefír (2)*; Csirkemájkrém 50g 'Eurofood' 'dupla'; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Körte; Óvi: E=512kcal F=20g ZS=28g SZ=44g C=6g S=2g TZS=9g Isk: E=544kcal F=21g ZS=28g SZ=51g C=6g S=2g TZS=9g K.Isk.: E=544kcal F=21g ZS=28g SZ=51g C=6g S=2g TZS=9g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 1300A1 Diabetesz



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

Rakonca Anita



Schmull

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.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 2026.11.16.	Tea citromos; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma; Óvi: E=225kcal F=6g ZS=7g SZ=34g C=5g S=1g TZS=2g Isk: E=310kcal F=10g ZS=10g SZ=44g C=7g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=387kcal F=12g ZS=12g SZ=57g C=9g S=2g TZS=4g	Tej (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Óvi: E=342kcal F=12g ZS=10g SZ=37g C=9g S=1g TZS=5g Isk: E=404kcal F=16g ZS=14g SZ=40g C=12g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=446kcal F=18g ZS=17g SZ=42g C=14g S=2g TZS=7g	Meggyleves; Bácskai rizseshús; Adalékmentes kenyér (1)*; Csemege uborka (11)*; Óvi: E=629kcal F=25g ZS=13g SZ=100g C=26g S=2g TZS=1g Isk: E=775kcal F=31g ZS=17g SZ=121g C=33g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=952kcal F=37g ZS=20g SZ=153g C=37g S=3g TZS=1g	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=201kcal F=6g ZS=9g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=226kcal F=6g ZS=10g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=376kcal F=10g ZS=19g SZ=40g C=0g S=2g TZS=3g	Aprópecsenye; Szarvacska tészta; Óvi: E=399kcal F=19g ZS=14g SZ=47g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=518kcal F=24g ZS=18g SZ=63g C=0g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=616kcal F=27g ZS=20g SZ=78g C=0g S=1g TZS=1g
KEDD 2026.11.17.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Adalékmentes kenyér (1)*; Bebo margarin 10g; Uborka; Óvi: E=227kcal F=6g ZS=10g SZ=27g C=5g S=1g TZS=4g Isk: E=310kcal F=9g ZS=15g SZ=34g C=7g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=370kcal F=10g ZS=15g SZ=47g C=9g S=2g TZS=6g	Tej (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=238kcal F=12g ZS=7g SZ=31g C=9g S=1g TZS=3g Isk: E=303kcal F=16g ZS=9g SZ=39g C=12g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=384kcal F=20g ZS=10g SZ=52g C=14g S=2g TZS=4g	Kertész leves ; Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti; Óvi: E=533kcal F=22g ZS=20g SZ=65g C=2g S=0g TZS=1g Isk: E=710kcal F=28g ZS=27g SZ=85g C=4g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=853kcal F=32g ZS=33g SZ=104g C=4g S=1g TZS=2g	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma; Óvi: E=209kcal F=5g ZS=4g SZ=37g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	Sertésragu; Tört burgonya; Káposzta saláta; Óvi: E=433kcal F=19g ZS=15g SZ=51g C=9g S=1g TZS=1g Isk: E=578kcal F=25g ZS=20g SZ=69g C=16g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=700kcal F=29g ZS=23g SZ=86g C=21g S=1g TZS=2g
SZERDA 2026.11.18.	Tea citromos; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Óvi: E=174kcal F=6g ZS=4g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=228kcal F=9g ZS=5g SZ=36g C=7g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=296kcal F=12g ZS=6g SZ=49g C=9g S=2g TZS=1g	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=291kcal F=12g ZS=14g SZ=30g C=9g S=1g TZS=6g Isk: E=385kcal F=16g ZS=19g SZ=38g C=12g S=2g TZS=8g K.Isk.: E=457kcal F=19g ZS=20g SZ=50g C=14g S=2g TZS=8g	Körtekrémleves; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=539kcal F=27g ZS=11g SZ=80g C=36g S=1g TZS=1g Isk: E=717kcal F=35g ZS=14g SZ=109g C=51g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=908kcal F=43g ZS=18g SZ=140g C=66g S=2g TZS=2g	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=186kcal F=7g ZS=7g SZ=23g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=215kcal F=8g ZS=7g SZ=29g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=346kcal F=13g ZS=14g SZ=41g C=0g S=2g TZS=4g	Rakott burgonya sertéshússa; Óvi: E=341kcal F=18g ZS=9g SZ=42g C=0g S=0g TZS=0g Isk: E=450kcal F=24g ZS=12g SZ=55g C=0g S=0g TZS=0g K.Isk.: E=567kcal F=30g ZS=16g SZ=69g C=0g S=0g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.19.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Óvi: E=318kcal F=17g ZS=14g SZ=31g C=9g S=1g TZS=7g Isk: E=399kcal F=22g ZS=17g SZ=38g C=12g S=2g TZS=9g K.Isk.: E=503kcal F=28g ZS=20g SZ=51g C=14g S=2g TZS=11g	Rostos almalé; Házi körözött (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=216kcal F=6g ZS=2g SZ=31g C=0g S=1g TZS=0g Isk: E=262kcal F=9g ZS=3g SZ=36g C=0g S=1g TZS=0g K.Isk.: E=320kcal F=11g ZS=3g SZ=47g C=0g S=1g TZS=0g	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Káposzta saláta; Óvi: E=541kcal F=25g ZS=15g SZ=70g C=19g S=0g TZS=1g Isk: E=739kcal F=31g ZS=22g SZ=97g C=33g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=896kcal F=36g ZS=27g SZ=121g C=42g S=1g TZS=2g	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek; Óvi: E=179kcal F=5g ZS=4g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=182kcal F=5g ZS=4g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=183kcal F=5g ZS=4g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g	Natúr hal (9)*; Párolt rizs; Almakompót; Óvi: E=456kcal F=13g ZS=12g SZ=72g C=20g S=1g TZS=1g Isk: E=653kcal F=17g ZS=21g SZ=98g C=28g S=2g TZS=2g K.Isk.: E=817kcal F=21g ZS=26g SZ=122g C=35g S=2g TZS=3g
PÉNTEK 2026.11.20.	Tea csipkebogyó; Baromfi párizsi; Zöldpaprika; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=167kcal F=5g ZS=4g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=245kcal F=8g ZS=7g SZ=35g C=7g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=325kcal F=11g ZS=9g SZ=48g C=10g S=2g TZS=3g	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Zöldpaprika; Óvi: E=310kcal F=9g ZS=9g SZ=34g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=314kcal F=9g ZS=9g SZ=34g C=6g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=316kcal F=10g ZS=9g SZ=35g C=6g S=1g TZS=4g	Pásztorleves; Burgonyás vagdalt pogácsa; Tökfőzelék (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Körte; Óvi: E=632kcal F=19g ZS=26g SZ=75g C=10g S=1g TZS=1g Isk: E=849kcal F=25g ZS=36g SZ=100g C=14g S=2g TZS=2g K.Isk.: E=1002kcal F=30g ZS=41g SZ=120g C=16g S=2g TZS=2g	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Óvi: E=194kcal F=3g ZS=4g SZ=36g C=13g S=1g TZS=1g Isk: E=220kcal F=4g ZS=4g SZ=41g C=13g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=332kcal F=5g ZS=4g SZ=66g C=27g S=1g TZS=1g	Joghurt (2)*; Harcsapástétom zöldfűszeres 30g 'dupla' (9)*; Adalékmentes kenyér 'dupla' Óvi: E=551kcal F=17g ZS=24g SZ=64g C=6g S=2g TZS=6g Isk: E=622kcal F=18g ZS=24g SZ=80g C=6g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=923kcal F=26g ZS=43g SZ=104g C=6g S=4g TZS=9g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.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 2026.11.16.	Tea citromos; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma; Övi: E=225kcal F=6g ZS=7g SZ=34g C=5g S=1g TZS=2g Isk: E=310kcal F=10g ZS=10g SZ=44g C=7g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=387kcal F=12g ZS=12g SZ=57g C=9g S=2g TZS=4g	Tea citromos; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Övi: E=275kcal F=6g ZS=7g SZ=33g C=5g S=1g TZS=2g Isk: E=324kcal F=8g ZS=11g SZ=35g C=7g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=352kcal F=9g ZS=12g SZ=37g C=10g S=2g TZS=4g	Meggyleves; Bácskai rizseshús; Adalékmentes kenyér (1)*; Csemege uborka (11)*; Övi: E=629kcal F=25g ZS=13g SZ=100g C=26g S=2g TZS=1g Isk: E=775kcal F=31g ZS=17g SZ=121g C=33g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=952kcal F=37g ZS=20g SZ=153g C=37g S=3g TZS=1g	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Övi: E=201kcal F=6g ZS=9g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=226kcal F=6g ZS=10g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=376kcal F=10g ZS=19g SZ=40g C=0g S=2g TZS=3g	Aprópecsenye; Szarvacska tészta; Övi: E=399kcal F=19g ZS=14g SZ=47g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=518kcal F=24g ZS=18g SZ=63g C=0g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=616kcal F=27g ZS=20g SZ=78g C=0g S=1g TZS=1g
KEDD 2026.11.17.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=227kcal F=6g ZS=10g SZ=27g C=5g S=1g TZS=4g Isk: E=310kcal F=9g ZS=15g SZ=34g C=7g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=370kcal F=10g ZS=15g SZ=47g C=9g S=2g TZS=6g	Rostos almale; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Övi: E=238kcal F=5g ZS=4g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=281kcal F=8g ZS=5g SZ=37g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=340kcal F=11g ZS=6g SZ=48g C=0g S=2g TZS=1g	Kertész leves ; Vadas sertésszelet (5, 11)*; Spagetti; Övi: E=519kcal F=22g ZS=19g SZ=64g C=2g S=0g TZS=1g Isk: E=688kcal F=28g ZS=25g SZ=85g C=4g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=824kcal F=31g ZS=30g SZ=104g C=4g S=1g TZS=2g	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma; Övi: E=209kcal F=5g ZS=4g SZ=37g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	Sertésragu; Tört burgonya; Káposzta saláta; Övi: E=433kcal F=19g ZS=15g SZ=51g C=9g S=1g TZS=1g Isk: E=578kcal F=25g ZS=20g SZ=69g C=16g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=700kcal F=29g ZS=23g SZ=86g C=21g S=1g TZS=2g
SZERDA 2026.11.18.	Tea citromos; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=174kcal F=6g ZS=4g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=228kcal F=9g ZS=5g SZ=36g C=7g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=296kcal F=12g ZS=6g SZ=49g C=9g S=2g TZS=1g	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Övi: E=223kcal F=6g ZS=10g SZ=26g C=5g S=1g TZS=4g Isk: E=304kcal F=8g ZS=15g SZ=33g C=7g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=362kcal F=10g ZS=15g SZ=46g C=9g S=2g TZS=6g	Körtekrémleves; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék; Adalékmentes kenyér (1)*; Övi: E=509kcal F=26g ZS=11g SZ=76g C=34g S=1g TZS=1g Isk: E=674kcal F=33g ZS=14g SZ=102g C=49g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=848kcal F=41g ZS=17g SZ=130g C=63g S=1g TZS=1g	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Övi: E=186kcal F=7g ZS=7g SZ=23g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=215kcal F=8g ZS=7g SZ=29g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=346kcal F=13g ZS=14g SZ=41g C=0g S=2g TZS=4g	Rakott burgonya sertéshússa; Övi: E=341kcal F=18g ZS=9g SZ=42g C=0g S=0g TZS=0g Isk: E=450kcal F=24g ZS=12g SZ=55g C=0g S=0g TZS=0g K.Isk.: E=567kcal F=30g ZS=16g SZ=69g C=0g S=0g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.19.	Rostos almale; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=256kcal F=8g ZS=5g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=315kcal F=13g ZS=7g SZ=36g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=382kcal F=17g ZS=8g SZ=46g C=0g S=2g TZS=1g	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Övi: E=166kcal F=5g ZS=4g SZ=26g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=214kcal F=8g ZS=5g SZ=34g C=7g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=279kcal F=10g ZS=5g SZ=47g C=9g S=2g TZS=1g	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Káposzta saláta; Övi: E=541kcal F=25g ZS=15g SZ=70g C=19g S=0g TZS=1g Isk: E=739kcal F=31g ZS=22g SZ=97g C=33g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=896kcal F=36g ZS=27g SZ=121g C=42g S=1g TZS=2g	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek; Övi: E=179kcal F=5g ZS=4g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=182kcal F=5g ZS=4g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=183kcal F=5g ZS=4g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g	Natúr hal (9)*; Párolt rizs; Almakompót; Övi: E=456kcal F=13g ZS=12g SZ=72g C=20g S=1g TZS=1g Isk: E=653kcal F=17g ZS=21g SZ=98g C=28g S=2g TZS=2g K.Isk.: E=817kcal F=21g ZS=26g SZ=122g C=35g S=2g TZS=3g
PÉNTEK 2026.11.20.	Tea csipkebogyó; Baromfi párizsi; Zöldpaprika; Adalékmentes kenyér (1)*; Övi: E=167kcal F=5g ZS=4g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=245kcal F=8g ZS=7g SZ=35g C=7g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=325kcal F=11g ZS=9g SZ=48g C=10g S=2g TZS=3g	Tea csipkebogyó; Házi pulykahúskrém (2, 4)*; Adalékmentes kifli (1)*; Zöldpaprika; Övi: E=249kcal F=9g ZS=3g SZ=33g C=5g S=1g TZS=0g Isk: E=273kcal F=12g ZS=3g SZ=36g C=7g S=1g TZS=0g K.Isk.: E=295kcal F=14g ZS=4g SZ=38g C=9g S=1g TZS=0g	Pásztorleves; Burgonyás vagdalt pogácsa; Tökfőzelék; Adalékmentes kenyér (1)*; Körte; Övi: E=624kcal F=19g ZS=25g SZ=75g C=10g S=1g TZS=1g Isk: E=831kcal F=25g ZS=35g SZ=98g C=13g S=2g TZS=2g K.Isk.: E=985kcal F=30g ZS=40g SZ=119g C=16g S=2g TZS=2g	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Övi: E=194kcal F=3g ZS=4g SZ=36g C=13g S=1g TZS=1g Isk: E=220kcal F=4g ZS=4g SZ=41g C=13g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=332kcal F=5g ZS=4g SZ=66g C=27g S=1g TZS=1g	Alma rostoslé 2dl; Harcsapástétom zöldfűszeres 30g 'dupla' (9)*; Adalékmentes kenyér 'dupla' Övi: E=546kcal F=12g ZS=19g SZ=67g C=0g S=2g TZS=3g Isk: E=617kcal F=13g ZS=19g SZ=82g C=0g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=918kcal F=21g ZS=38g SZ=107g C=0g S=4g TZS=6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (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 2026.11.16.	Tea citromos; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka; Óvi: E=227kcal F=3g ZS=9g SZ=32g C=6g S=0g TZS=2g Isk: E=276kcal F=6g ZS=12g SZ=35g C=8g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=437kcal F=8g ZS=17g SZ=64g C=12g S=1g TZS=4g	Tej (2)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Óvi: E=292kcal F=9g ZS=13g SZ=36g C=11g S=1g TZS=4g Isk: E=354kcal F=12g ZS=17g SZ=39g C=13g S=1g TZS=6g K.Isk.: E=529kcal F=15g ZS=22g SZ=68g C=17g S=1g TZS=7g	Meggyleves; Bácskai rizseshús; Gluténmentes kenyér; Csemege uborka (11)*; Óvi: E=640kcal F=22g ZS=16g SZ=100g C=27g S=1g TZS=1g Isk: E=761kcal F=28g ZS=19g SZ=117g C=34g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=1000kcal F=32g ZS=25g SZ=159g C=40g S=2g TZS=2g	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér; Óvi: E=233kcal F=3g ZS=12g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g Isk: E=233kcal F=3g ZS=12g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=465kcal F=6g ZS=24g SZ=56g C=3g S=1g TZS=3g	Aprópecsenye; Szarvacska tészta; Óvi: E=399kcal F=19g ZS=14g SZ=47g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=518kcal F=24g ZS=18g SZ=63g C=0g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=616kcal F=27g ZS=20g SZ=78g C=0g S=1g TZS=1g
KEDD 2026.11.17.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka; Óvi: E=326kcal F=10g ZS=16g SZ=36g C=10g S=1g TZS=6g Isk: E=398kcal F=13g ZS=21g SZ=39g C=13g S=1g TZS=8g K.Isk.: E=554kcal F=15g ZS=25g SZ=68g C=16g S=1g TZS=9g	Tej (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Óvi: E=270kcal F=9g ZS=10g SZ=36g C=10g S=1g TZS=3g Isk: E=310kcal F=13g ZS=11g SZ=40g C=13g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=473kcal F=16g ZS=15g SZ=69g C=16g S=1g TZS=4g	Kertész leves ; Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti; Óvi: E=533kcal F=22g ZS=20g SZ=65g C=2g S=0g TZS=1g Isk: E=710kcal F=28g ZS=27g SZ=85g C=4g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=853kcal F=32g ZS=33g SZ=104g C=4g S=1g TZS=2g	Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Alma; Óvi: E=198kcal F=1g ZS=6g SZ=34g C=1g S=0g TZS=1g Isk: E=210kcal F=1g ZS=6g SZ=37g C=1g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=343kcal F=1g ZS=9g SZ=63g C=3g S=0g TZS=1g	Sertésragu; Tört burgonya; Alma; Óvi: E=408kcal F=18g ZS=15g SZ=46g C=1g S=1g TZS=1g Isk: E=532kcal F=24g ZS=20g SZ=59g C=1g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=618kcal F=27g ZS=23g SZ=68g C=1g S=1g TZS=2g
SZERDA 2026.11.18.	Tej (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka; Óvi: E=274kcal F=9g ZS=10g SZ=37g C=10g S=1g TZS=3g Isk: E=316kcal F=14g ZS=11g SZ=40g C=13g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=480kcal F=17g ZS=15g SZ=70g C=16g S=1g TZS=4g	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Óvi: E=323kcal F=9g ZS=16g SZ=36g C=10g S=1g TZS=6g Isk: E=392kcal F=13g ZS=21g SZ=38g C=13g S=1g TZS=8g K.Isk.: E=546kcal F=15g ZS=25g SZ=67g C=16g S=1g TZS=9g	Körtekrémleves; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék; Gluténmentes kenyér; Óvi: E=531kcal F=23g ZS=13g SZ=79g C=35g S=0g TZS=1g Isk: E=671kcal F=30g ZS=16g SZ=100g C=50g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=921kcal F=36g ZS=22g SZ=124g C=65g S=0g TZS=2g	Bebo margarin 10g; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES; Zöldpaprika; Óvi: E=186kcal F=3g ZS=8g SZ=24g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=190kcal F=3g ZS=8g SZ=24g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=340kcal F=5g ZS=12g SZ=47g C=0g S=1g TZS=2g	Rakott burgonya (2)*; Alma; Óvi: E=386kcal F=20g ZS=11g SZ=47g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=507kcal F=27g ZS=15g SZ=60g C=0g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=624kcal F=34g ZS=20g SZ=70g C=0g S=0g TZS=3g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.19.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Uborka; Gluténmentes kenyér; Óvi: E=350kcal F=15g ZS=16g SZ=36g C=10g S=1g TZS=7g Isk: E=406kcal F=19g ZS=19g SZ=39g C=13g S=1g TZS=9g K.Isk.: E=592kcal F=24g ZS=25g SZ=68g C=16g S=1g TZS=11g	Tea csipkebogyó; Házi körözött (2)*; Gluténmentes kenyér; Óvi: E=181kcal F=3g ZS=4g SZ=32g C=6g S=0g TZS=0g Isk: E=210kcal F=6g ZS=5g SZ=35g C=8g S=0g TZS=0g K.Isk.: E=358kcal F=7g ZS=8g SZ=64g C=12g S=0g TZS=1g	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya; Káposzta saláta; Óvi: E=530kcal F=25g ZS=13g SZ=76g C=21g S=0g TZS=1g Isk: E=709kcal F=31g ZS=18g SZ=99g C=33g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=854kcal F=36g ZS=20g SZ=124g C=42g S=1g TZS=1g	Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Jégcsapretek; Óvi: E=168kcal F=1g ZS=6g SZ=27g C=1g S=0g TZS=1g Isk: E=171kcal F=1g ZS=6g SZ=27g C=1g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=305kcal F=2g ZS=9g SZ=53g C=3g S=0g TZS=1g	Natúr hal (9)*; Párolt rizs; Almakompót; Óvi: E=456kcal F=13g ZS=12g SZ=72g C=20g S=1g TZS=1g Isk: E=653kcal F=17g ZS=21g SZ=98g C=28g S=2g TZS=2g K.Isk.: E=817kcal F=21g ZS=26g SZ=122g C=35g S=2g TZS=3g
PÉNTEK 2026.11.20.	Tea csipkebogyó; Házi pulykahúskrém (2, 4)*; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika; Óvi: E=199kcal F=6g ZS=5g SZ=32g C=6g S=0g TZS=0g Isk: E=223kcal F=8g ZS=6g SZ=35g C=8g S=0g TZS=0g K.Isk.: E=378kcal F=11g ZS=9g SZ=64g C=12g S=0g TZS=1g	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika; Óvi: E=260kcal F=6g ZS=12g SZ=33g C=7g S=0g TZS=4g Isk: E=264kcal F=6g ZS=12g SZ=34g C=7g S=0g TZS=4g K.Isk.: E=398kcal F=6g ZS=14g SZ=36g C=8g S=0g TZS=5g	Pásztorleves; Burgonyás vagdalt pogácsa; Tökfőzelék (2)*; Gluténmentes kenyér; Körte; Óvi: E=644kcal F=16g ZS=29g SZ=76g C=11g S=0g TZS=2g Isk: E=828kcal F=22g ZS=38g SZ=94g C=14g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=1047kcal F=25g ZS=46g SZ=126g C=18g S=1g TZS=3g	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Óvi: E=226kcal F=0g ZS=6g SZ=41g C=14g S=0g TZS=1g Isk: E=226kcal F=0g ZS=6g SZ=41g C=14g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=421kcal F=1g ZS=9g SZ=83g C=29g S=0g TZS=1g	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér; Körte; Óvi: E=383kcal F=8g ZS=17g SZ=47g C=7g S=1g TZS=5g Isk: E=404kcal F=9g ZS=17g SZ=52g C=7g S=1g TZS=5g K.Isk.: E=636kcal F=12g ZS=29g SZ=80g C=9g S=1g TZS=7g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0300A1 Gluténmentes



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.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 2026.11.16.	Poharas tej (2)*; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=298kcal F=14g ZS=12g SZ=32g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=351kcal F=17g ZS=16g SZ=35g C=0g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=371kcal F=18g ZS=17g SZ=35g C=0g S=2g TZS=4g	Tea (15)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=173kcal F=6g ZS=7g SZ=21g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=225kcal F=8g ZS=11g SZ=24g C=1g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=245kcal F=9g ZS=12g SZ=24g C=1g S=2g TZS=4g	Meggy leves (15)*; Bácskai rizseshús; Uborkasaláta (15)*; Övi: E=472kcal F=23g ZS=13g SZ=65g C=11g S=0g TZS=1g Isk: E=581kcal F=28g ZS=16g SZ=78g C=14g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=698kcal F=32g ZS=19g SZ=96g C=15g S=1g TZS=1g	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=201kcal F=6g ZS=10g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=212kcal F=7g ZS=10g SZ=24g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=312kcal F=10g ZS=19g SZ=26g C=0g S=2g TZS=3g	Aprópecsenye; Szarvacskaszerű; Aprópecsenye; Szarvacskaszerű; Övi: E=399kcal F=19g ZS=14g SZ=47g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=518kcal F=24g ZS=18g SZ=63g C=0g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=616kcal F=27g ZS=20g SZ=78g C=0g S=1g TZS=1g
KEDD 2026.11.17.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=295kcal F=13g ZS=14g SZ=30g C=10g S=1g TZS=6g Isk: E=378kcal F=17g ZS=19g SZ=35g C=12g S=2g TZS=8g K.Isk.: E=401kcal F=19g ZS=20g SZ=38g C=14g S=2g TZS=8g	Tea (15)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=151kcal F=6g ZS=4g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=181kcal F=9g ZS=5g SZ=24g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=190kcal F=10g ZS=5g SZ=25g C=0g S=2g TZS=1g	Kertész leves; Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti; Övi: E=533kcal F=22g ZS=20g SZ=65g C=2g S=0g TZS=1g Isk: E=710kcal F=28g ZS=27g SZ=85g C=4g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=853kcal F=32g ZS=33g SZ=104g C=4g S=1g TZS=2g	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma; Övi: E=166kcal F=4g ZS=4g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=190kcal F=5g ZS=4g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=190kcal F=5g ZS=4g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g	Sertésragu; Tört burgonya; Övi: E=374kcal F=18g ZS=15g SZ=38g C=1g S=1g TZS=1g Isk: E=485kcal F=23g ZS=20g SZ=48g C=1g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=571kcal F=27g ZS=23g SZ=58g C=1g S=1g TZS=2g
SZERDA 2026.11.18.	Poharas tej (2)*; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=278kcal F=13g ZS=10g SZ=32g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=310kcal F=16g ZS=11g SZ=36g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=320kcal F=18g ZS=11g SZ=36g C=0g S=2g TZS=1g	Tea (15)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=204kcal F=7g ZS=11g SZ=21g C=0g S=1g TZS=4g Isk: E=263kcal F=9g ZS=15g SZ=23g C=0g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=263kcal F=9g ZS=15g SZ=23g C=0g S=2g TZS=6g	Körtekrémleves (15)*; Sült csirkecomb; Zöldborsófőzelék (2, 15)*; Alma; Övi: E=417kcal F=25g ZS=11g SZ=52g C=20g S=0g TZS=1g Isk: E=530kcal F=32g ZS=18g SZ=66g C=24g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=659kcal F=41g ZS=17g SZ=81g C=29g S=0g TZS=2g	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=184kcal F=8g ZS=7g SZ=22g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=197kcal F=8g ZS=7g SZ=25g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=278kcal F=12g ZS=14g SZ=26g C=0g S=2g TZS=4g	Rakott burgonya (2)*; Övi: E=352kcal F=19g ZS=12g SZ=39g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=461kcal F=26g ZS=15g SZ=49g C=0g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=578kcal F=33g ZS=20g SZ=59g C=0g S=0g TZS=3g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.19.	Poharas tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=354kcal F=19g ZS=16g SZ=32g C=0g S=1g TZS=5g Isk: E=399kcal F=22g ZS=19g SZ=34g C=0g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=432kcal F=25g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=8g	Tea (15)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=133kcal F=7g ZS=2g SZ=22g C=0g S=1g TZS=0g Isk: E=168kcal F=10g ZS=3g SZ=25g C=0g S=1g TZS=0g K.Isk.: E=177kcal F=11g ZS=3g SZ=26g C=0g S=1g TZS=0g	Paradicsom leves (5, 15)*; Brassói aprópecsenye; Forgotott burgonya; Káposzta saláta (15)*; Övi: E=452kcal F=25g ZS=13g SZ=54g C=3g S=0g TZS=1g Isk: E=578kcal F=31g ZS=18g SZ=67g C=3g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=687kcal F=36g ZS=20g SZ=83g C=4g S=1g TZS=1g	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma; Övi: E=166kcal F=4g ZS=4g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=190kcal F=5g ZS=4g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=190kcal F=5g ZS=4g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g	Natúr hal (9)*; Párolt rizs; Almakompót; Övi: E=456kcal F=13g ZS=12g SZ=72g C=20g S=1g TZS=1g Isk: E=653kcal F=17g ZS=21g SZ=98g C=28g S=2g TZS=2g K.Isk.: E=817kcal F=21g ZS=26g SZ=122g C=35g S=2g TZS=3g
PÉNTEK 2026.11.20.	Poharas tej (2)*; Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood'; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; Övi: E=231kcal F=11g ZS=6g SZ=32g C=0g S=1g TZS=0g Isk: E=405kcal F=16g ZS=22g SZ=35g C=0g S=1g TZS=6g K.Isk.: E=407kcal F=16g ZS=22g SZ=36g C=0g S=1g TZS=6g	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; Övi: E=228kcal F=9g ZS=9g SZ=27g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=244kcal F=10g ZS=9g SZ=30g C=6g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=246kcal F=10g ZS=9g SZ=30g C=6g S=1g TZS=4g	Pásztorleves 'burgonyamentes'; Vagdalt; Tökfőzelék (2, 15)*; Körte; Övi: E=489kcal F=16g ZS=24g SZ=48g C=7g S=0g TZS=1g Isk: E=649kcal F=21g ZS=33g SZ=63g C=9g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=738kcal F=24g ZS=38g SZ=70g C=11g S=1g TZS=2g	Dzsem; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=244kcal F=4g ZS=4g SZ=47g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=256kcal F=4g ZS=4g SZ=50g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=368kcal F=4g ZS=4g SZ=77g C=0g S=1g TZS=1g	Joghurt (2)*; Harcsapástétom zöldfűszeres 30g 'dupla' (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Körte; Övi: E=451kcal F=15g ZS=24g SZ=43g C=6g S=2g TZS=6g Isk: E=483kcal F=15g ZS=24g SZ=50g C=6g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=684kcal F=20g ZS=42g SZ=54g C=6g S=2g TZS=9g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 1300A1 Diabetesz



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (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 2026.11.23.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Gulyásleves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sült virsli; Zöldborsófőzelék;
	Övi: E=173kcal F=6g ZS=4g SZ=28g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=224kcal F=8g ZS=5g SZ=36g C=7g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=291kcal F=11g ZS=5g SZ=49g C=9g S=2g TZS=1g	Övi: 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	Övi: E=611kcal F=15g ZS=23g SZ=84g C=19g S=0g TZS=2g Isk: E=790kcal F=21g ZS=28g SZ=111g C=24g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=928kcal F=25g ZS=31g SZ=132g C=27g S=1g TZS=3g	Övi: E=186kcal F=7g ZS=7g SZ=23g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=215kcal F=8g ZS=7g SZ=29g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=346kcal F=13g ZS=14g SZ=41g C=0g S=2g TZS=4g	Övi: E=340kcal F=14g ZS=17g SZ=31g C=14g S=2g TZS=6g Isk: E=395kcal F=16g ZS=18g SZ=40g C=20g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=599kcal F=24g ZS=32g SZ=52g C=27g S=3g TZS=11g
KEDD 2026.11.24.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Házi zöldséges sonkakrém; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tavaszi leves; Sült húsgombóc; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Pulykaragu; Orsó tészta;
	Övi: E=318kcal F=17g ZS=14g SZ=31g C=9g S=1g TZS=7g Isk: E=399kcal F=22g ZS=17g SZ=38g C=12g S=2g TZS=9g K.Isk.: E=503kcal F=28g ZS=20g SZ=51g C=14g S=2g TZS=11g	Övi: E=224kcal F=12g ZS=6g SZ=31g C=9g S=1g TZS=2g Isk: E=280kcal F=15g ZS=7g SZ=39g C=12g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=361kcal F=19g ZS=8g SZ=53g C=14g S=2g TZS=3g	Övi: E=547kcal F=18g ZS=21g SZ=66g C=18g S=0g TZS=1g Isk: E=733kcal F=24g ZS=31g SZ=84g C=25g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=849kcal F=27g ZS=37g SZ=96g C=28g S=1g TZS=2g	Övi: E=247kcal F=7g ZS=10g SZ=32g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=250kcal F=8g ZS=10g SZ=32g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=352kcal F=10g ZS=19g SZ=34g C=0g S=2g TZS=3g	Övi: E=395kcal F=20g ZS=12g SZ=50g C=0g S=0g TZS=0g Isk: E=512kcal F=25g ZS=16g SZ=66g C=1g S=0g TZS=0g K.Isk.: E=611kcal F=28g ZS=18g SZ=83g C=1g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.11.25.	Tea citromos; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Kukoricás rizs; Adalékmentes kenyér (1)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya; Csemege uborka (11)*;
	Övi: E=259kcal F=9g ZS=11g SZ=29g C=5g S=1g TZS=3g Isk: E=297kcal F=10g ZS=12g SZ=37g C=7g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=357kcal F=11g ZS=12g SZ=50g C=9g S=2g TZS=3g	Övi: E=166kcal F=5g ZS=4g SZ=26g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=214kcal F=8g ZS=5g SZ=34g C=7g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=279kcal F=10g ZS=5g SZ=47g C=9g S=2g TZS=1g	Övi: E=565kcal F=20g ZS=16g SZ=82g C=3g S=2g TZS=2g Isk: E=765kcal F=25g ZS=23g SZ=112g C=3g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=918kcal F=30g ZS=27g SZ=135g C=4g S=3g TZS=3g	Övi: E=307kcal F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=307kcal F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=307kcal F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g	Övi: E=398kcal F=22g ZS=14g SZ=40g C=2g S=1g TZS=1g Isk: E=511kcal F=28g ZS=20g SZ=50g C=2g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=587kcal F=32g ZS=21g SZ=60g C=3g S=2g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.26.	Tej (2)*; Kockasajt 'dupla' (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Almaleves (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Köményes pulykasült; Rizi-bizi;
	Övi: E=316kcal F=13g ZS=14g SZ=35g C=9g S=2g TZS=7g Isk: E=366kcal F=15g ZS=15g SZ=43g C=12g S=2g TZS=8g K.Isk.: E=532kcal F=22g ZS=23g SZ=60g C=14g S=4g TZS=13g	Övi: E=146kcal F=5g ZS=2g SZ=26g C=5g S=1g TZS=0g Isk: E=205kcal F=8g ZS=3g SZ=34g C=7g S=1g TZS=0g K.Isk.: E=276kcal F=10g ZS=4g SZ=47g C=9g S=1g TZS=0g	Övi: E=445kcal F=24g ZS=15g SZ=50g C=16g S=0g TZS=1g Isk: E=686kcal F=33g ZS=21g SZ=89g C=30g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=801kcal F=38g ZS=24g SZ=103g C=34g S=1g TZS=2g	Övi: E=183kcal F=7g ZS=7g SZ=23g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=211kcal F=8g ZS=7g SZ=28g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=341kcal F=13g ZS=14g SZ=40g C=0g S=2g TZS=4g	Övi: E=389kcal F=22g ZS=16g SZ=38g C=2g S=1g TZS=1g Isk: E=536kcal F=28g ZS=21g SZ=56g C=3g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=614kcal F=32g ZS=23g SZ=67g C=4g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.11.27.	Tea csipkebogyó; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;	Narancs rostoslé; Dzsem 'mini' 'dupla' (13)*; Bebo margarin 10g 'dupla'; Adalékmentes kenyér (1)*;
	Övi: E=190kcal F=5g ZS=7g SZ=27g C=5g S=1g TZS=2g Isk: E=260kcal F=8g ZS=9g SZ=35g C=7g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=337kcal F=11g ZS=11g SZ=48g C=9g S=2g TZS=4g	Övi: E=314kcal F=11g ZS=11g SZ=30g C=0g S=1g TZS=5g Isk: E=371kcal F=14g ZS=13g SZ=35g C=0g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=452kcal F=18g ZS=16g SZ=46g C=0g S=2g TZS=8g	Övi: E=524kcal F=22g ZS=18g SZ=63g C=3g S=0g TZS=2g Isk: E=712kcal F=28g ZS=28g SZ=79g C=3g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=818kcal F=32g ZS=32g SZ=92g C=4g S=1g TZS=3g	Övi: E=244kcal F=7g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=244kcal F=7g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=345kcal F=10g ZS=19g SZ=33g C=0g S=2g TZS=3g	Övi: E=492kcal F=4g ZS=7g SZ=86g C=27g S=1g TZS=2g Isk: E=559kcal F=6g ZS=7g SZ=101g C=27g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=734kcal F=7g ZS=8g SZ=142g C=53g S=1g TZS=2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



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

Rakonca Anita



Schmidt

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (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 2026.11.23.	Tea citromos; Harcsapástétom paradicsomos 30g 'dupla' (9)*; Adalékmentes kenyér	Tea citromos; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Gulyásleves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sült virsli; Zöldborsófőzelék;
	Övi: E=329kcal ' F=9g ZS=19g ' SZ=31g C=5g ' S=1g TZS=3g ' Isk: E=366kcal ' F=10g ZS=19g ' SZ=38g C=7g ' S=2g TZS=3g ' K.Isk.: E=628kcal ' F=17g ZS=37g ' SZ=55g C=9g ' S=3g TZS=5g	Övi: E=211kcal ' F=4g ZS=6g ' SZ=36g C=9g ' S=0g TZS=1g ' Isk: E=220kcal ' F=4g ZS=6g ' SZ=38g C=12g ' S=0g TZS=1g ' K.Isk.: E=228kcal ' F=4g ZS=6g ' SZ=40g C=14g ' S=0g TZS=1g	Övi: E=611kcal ' F=15g ZS=23g ' SZ=84g C=19g ' S=0g TZS=2g ' Isk: E=790kcal ' F=21g ZS=28g ' SZ=111g C=24g ' S=1g TZS=2g ' K.Isk.: E=928kcal ' F=25g ZS=31g ' SZ=132g C=27g ' S=1g TZS=3g	Övi: E=186kcal ' F=7g ZS=7g ' SZ=23g C=0g ' S=1g TZS=2g ' Isk: E=215kcal ' F=8g ZS=7g ' SZ=29g C=0g ' S=1g TZS=2g ' K.Isk.: E=346kcal ' F=13g ZS=14g ' SZ=41g C=0g ' S=2g TZS=4g	Övi: E=340kcal ' F=14g ZS=17g ' SZ=31g C=14g ' S=2g TZS=6g ' Isk: E=395kcal ' F=16g ZS=18g ' SZ=40g C=20g ' S=2g TZS=6g ' K.Isk.: E=599kcal ' F=24g ZS=32g ' SZ=52g C=27g ' S=3g TZS=11g
KEDD 2026.11.24.	Tea citromos; Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Rostos almalé; Házi zöldséges sonkakrém; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tavaszi leves; Sült húsgombóc; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Pulykaragu; Orsó tészta;
	Övi: E=174kcal ' F=6g ZS=4g ' SZ=27g C=5g ' S=1g TZS=1g ' Isk: E=228kcal ' F=9g ZS=5g ' SZ=36g C=7g ' S=1g TZS=1g ' K.Isk.: E=296kcal ' F=12g ZS=6g ' SZ=49g C=9g ' S=2g TZS=1g	Övi: E=224kcal ' F=5g ZS=3g ' SZ=31g C=0g ' S=1g TZS=0g ' Isk: E=258kcal ' F=7g ZS=3g ' SZ=37g C=0g ' S=2g TZS=0g ' K.Isk.: E=317kcal ' F=10g ZS=3g ' SZ=48g C=0g ' S=2g TZS=1g	Övi: E=547kcal ' F=18g ZS=21g ' SZ=66g C=18g ' S=0g TZS=1g ' Isk: E=733kcal ' F=24g ZS=31g ' SZ=84g C=25g ' S=1g TZS=2g ' K.Isk.: E=849kcal ' F=27g ZS=37g ' SZ=96g C=28g ' S=1g TZS=2g	Övi: E=247kcal ' F=7g ZS=10g ' SZ=32g C=0g ' S=1g TZS=1g ' Isk: E=250kcal ' F=8g ZS=10g ' SZ=32g C=0g ' S=1g TZS=1g ' K.Isk.: E=352kcal ' F=10g ZS=19g ' SZ=34g C=0g ' S=2g TZS=3g	Övi: E=395kcal ' F=20g ZS=12g ' SZ=50g C=0g ' S=0g TZS=0g ' Isk: E=512kcal ' F=25g ZS=16g ' SZ=66g C=1g ' S=0g TZS=0g ' K.Isk.: E=611kcal ' F=28g ZS=18g ' SZ=83g C=1g ' S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.11.25.	Tea citromos; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Kukoricás rizs; Adalékmentes kenyér (1)*; Narancs;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Alma;	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya; Csemege uborka (11)*;
	Övi: E=259kcal ' F=9g ZS=11g ' SZ=29g C=5g ' S=1g TZS=3g ' Isk: E=297kcal ' F=10g ZS=12g ' SZ=37g C=7g ' S=1g TZS=3g ' K.Isk.: E=357kcal ' F=11g ZS=12g ' SZ=50g C=9g ' S=2g TZS=3g	Övi: E=166kcal ' F=5g ZS=4g ' SZ=26g C=5g ' S=1g TZS=1g ' Isk: E=214kcal ' F=8g ZS=5g ' SZ=34g C=7g ' S=2g TZS=1g ' K.Isk.: E=279kcal ' F=10g ZS=5g ' SZ=47g C=9g ' S=2g TZS=1g	Övi: E=565kcal ' F=20g ZS=16g ' SZ=82g C=3g ' S=2g TZS=2g ' Isk: E=765kcal ' F=25g ZS=23g ' SZ=112g C=3g ' S=2g TZS=3g ' K.Isk.: E=918kcal ' F=30g ZS=27g ' SZ=135g C=4g ' S=3g TZS=3g	Övi: E=248kcal ' F=4g ZS=4g ' SZ=35g C=0g ' S=1g TZS=1g ' Isk: E=260kcal ' F=5g ZS=4g ' SZ=38g C=0g ' S=1g TZS=1g ' K.Isk.: E=260kcal ' F=5g ZS=4g ' SZ=38g C=0g ' S=1g TZS=1g	Övi: E=398kcal ' F=22g ZS=14g ' SZ=40g C=2g ' S=1g TZS=1g ' Isk: E=511kcal ' F=28g ZS=20g ' SZ=50g C=2g ' S=2g TZS=1g ' K.Isk.: E=587kcal ' F=32g ZS=21g ' SZ=60g C=3g ' S=2g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.26.	Rizsital; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Uborka; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tea citromos; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Almaleves; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Köményes pulykasült; Rizi-bizi;
	Övi: E=288kcal ' F=10g ZS=7g ' SZ=45g C=0g ' S=1g TZS=1g ' Isk: E=377kcal ' F=16g ZS=9g ' SZ=57g C=0g ' S=2g TZS=1g ' K.Isk.: E=474kcal ' F=20g ZS=11g ' SZ=73g C=0g ' S=3g TZS=1g	Övi: E=187kcal ' F=5g ZS=7g ' SZ=26g C=5g ' S=1g TZS=2g ' Isk: E=255kcal ' F=8g ZS=9g ' SZ=34g C=7g ' S=2g TZS=3g ' K.Isk.: E=330kcal ' F=10g ZS=11g ' SZ=47g C=9g ' S=2g TZS=4g	Övi: E=457kcal ' F=23g ZS=15g ' SZ=55g C=20g ' S=0g TZS=1g ' Isk: E=669kcal ' F=32g ZS=20g ' SZ=87g C=28g ' S=0g TZS=1g ' K.Isk.: E=787kcal ' F=36g ZS=24g ' SZ=104g C=34g ' S=1g TZS=1g	Övi: E=183kcal ' F=7g ZS=7g ' SZ=23g C=0g ' S=1g TZS=2g ' Isk: E=211kcal ' F=8g ZS=7g ' SZ=28g C=0g ' S=1g TZS=2g ' K.Isk.: E=341kcal ' F=13g ZS=14g ' SZ=40g C=0g ' S=2g TZS=4g	Övi: E=389kcal ' F=22g ZS=16g ' SZ=38g C=2g ' S=1g TZS=1g ' Isk: E=536kcal ' F=28g ZS=21g ' SZ=56g C=3g ' S=1g TZS=1g ' K.Isk.: E=614kcal ' F=32g ZS=23g ' SZ=67g C=4g ' S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.11.27.	Tea csipkebogyó; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Rizsital; Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;	Narancs rostoslé; Dzsem 'mini' 'dupla' (13)*; Bebo margarin 10g 'dupla'; Adalékmentes kenyér (1)*;
	Övi: E=190kcal ' F=5g ZS=7g ' SZ=27g C=5g ' S=1g TZS=2g ' Isk: E=260kcal ' F=8g ZS=9g ' SZ=35g C=7g ' S=2g TZS=3g ' K.Isk.: E=337kcal ' F=11g ZS=11g ' SZ=48g C=9g ' S=2g TZS=4g	Övi: E=312kcal ' F=5g ZS=6g ' SZ=61g C=16g ' S=1g TZS=1g ' Isk: E=367kcal ' F=6g ZS=6g ' SZ=72g C=16g ' S=1g TZS=1g ' K.Isk.: E=447kcal ' F=8g ZS=7g ' SZ=89g C=16g ' S=1g TZS=1g	Övi: E=524kcal ' F=22g ZS=18g ' SZ=63g C=3g ' S=0g TZS=2g ' Isk: E=712kcal ' F=28g ZS=28g ' SZ=79g C=3g ' S=1g TZS=3g ' K.Isk.: E=818kcal ' F=32g ZS=32g ' SZ=92g C=4g ' S=1g TZS=3g	Övi: E=244kcal ' F=7g ZS=10g ' SZ=31g C=0g ' S=1g TZS=1g ' Isk: E=244kcal ' F=7g ZS=10g ' SZ=31g C=0g ' S=1g TZS=1g ' K.Isk.: E=345kcal ' F=10g ZS=19g ' SZ=33g C=0g ' S=2g TZS=3g	Övi: E=492kcal ' F=4g ZS=7g ' SZ=86g C=27g ' S=1g TZS=2g ' Isk: E=559kcal ' F=6g ZS=7g ' SZ=101g C=27g ' S=1g TZS=2g ' K.Isk.: E=734kcal ' F=7g ZS=8g ' SZ=142g C=53g ' S=1g TZS=2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csílagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oivi.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 2026.11.23.	Tea citromos; Harcsapástétom paradicsomos 30g 'dupla' (9)*; Gluténmentes kenyér;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Gulyásleves; Darásmetélt;	Csirkemájkrém 30g; Gluténmentes kenyér;	Sült virsli; Zöldborsófőzelék;									
	Övi: E=361kcal F=6g ZS=21g SZ=36g C=6g S=1g TZS=3g	Isk: E=373kcal F=6g ZS=21g SZ=39g C=8g S=1g TZS=3g	K.Isk.: E=717kcal F=12g ZS=42g SZ=71g C=12g S=2g TZS=6g	Övi: E=258kcal F=7g ZS=9g SZ=36g C=10g S=0g TZS=3g	Isk: E=284kcal F=9g ZS=10g SZ=39g C=13g S=0g TZS=3g	K.Isk.: E=440kcal F=11g ZS=14g SZ=68g C=16g S=0g TZS=4g	Övi: E=619kcal F=15g ZS=17g SZ=98g C=24g S=1g TZS=1g	Isk: E=835kcal F=22g ZS=21g SZ=137g C=35g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=1002kcal F=26g ZS=25g SZ=164g C=36g S=1g TZS=2g	Övi: E=212kcal F=4g ZS=9g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g	Isk: E=212kcal F=4g ZS=9g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g	K.Isk.: E=423kcal F=8g ZS=19g SZ=56g C=3g S=1g TZS=4g	Övi: E=351kcal F=14g ZS=17g SZ=34g C=14g S=2g TZS=6g	Isk: E=406kcal F=16g ZS=18g SZ=43g C=20g S=2g TZS=6g
KEDD 2026.11.24.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Tej (2)*; Házi zöldséges sonkakerém; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Tavaszi leves; Sült húsgombóc; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér; Jégcsapretek;	Pulykaragu; Orsó tészta;									
	Övi: E=350kcal F=15g ZS=16g SZ=36g C=10g S=1g TZS=7g	Isk: E=406kcal F=19g ZS=19g SZ=39g C=13g S=1g TZS=9g	K.Isk.: E=592kcal F=24g ZS=25g SZ=68g C=16g S=1g TZS=11g	Övi: E=256kcal F=9g ZS=8g SZ=37g C=10g S=1g TZS=2g	Isk: E=287kcal F=12g ZS=9g SZ=40g C=13g S=1g TZS=3g	K.Isk.: E=450kcal F=15g ZS=13g SZ=69g C=16g S=1g TZS=4g	Övi: E=547kcal F=18g ZS=21g SZ=66g C=18g S=0g TZS=1g	Isk: E=733kcal F=24g ZS=31g SZ=84g C=25g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=849kcal F=27g ZS=37g SZ=96g C=28g S=1g TZS=2g	Övi: E=237kcal F=3g ZS=12g SZ=29g C=1g S=0g TZS=2g	Isk: E=240kcal F=4g ZS=12g SZ=29g C=1g S=0g TZS=2g	K.Isk.: E=474kcal F=7g ZS=24g SZ=57g C=3g S=1g TZS=3g	Övi: E=395kcal F=20g ZS=12g SZ=50g C=0g S=0g TZS=0g	Isk: E=512kcal F=25g ZS=16g SZ=66g C=1g S=0g TZS=0g
SZERDA 2026.11.25.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Toast sonkás felvágott; Tea csipkebogyó; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Zellerkrémleves (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Kukoricás rizs; Gluténmentes kenyér; Narancs;	Joghurt (2)*; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES;	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya; Csemege uborka (11)*;									
	Övi: E=358kcal F=13g ZS=17g SZ=39g C=10g S=1g TZS=5g	Isk: E=384kcal F=14g ZS=18g SZ=42g C=13g S=1g TZS=5g	K.Isk.: E=541kcal F=16g ZS=21g SZ=71g C=16g S=1g TZS=6g	Övi: E=198kcal F=2g ZS=7g SZ=32g C=6g S=1g TZS=1g	Isk: E=221kcal F=4g ZS=7g SZ=35g C=8g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=368kcal F=6g ZS=10g SZ=64g C=12g S=1g TZS=2g	Övi: E=576kcal F=17g ZS=19g SZ=83g C=4g S=1g TZS=2g	Isk: E=751kcal F=21g ZS=25g SZ=108g C=4g S=2g TZS=3g	K.Isk.: E=966kcal F=25g ZS=32g SZ=142g C=6g S=2g TZS=3g	Övi: E=241kcal F=7g ZS=10g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g	Isk: E=241kcal F=7g ZS=10g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g	K.Isk.: E=389kcal F=10g ZS=14g SZ=52g C=6g S=2g TZS=5g	Övi: E=398kcal F=22g ZS=14g SZ=40g C=2g S=1g TZS=1g	Isk: E=511kcal F=28g ZS=20g SZ=50g C=2g S=2g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.26.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Uborka; Gluténmentes kenyér;	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Gluténmentes kenyér;	Almaleves (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Csirkemájkrém 30g; Gluténmentes kenyér; Uborka;	Köményes pulykasült; Rizi-bizi;									
	Övi: E=288kcal F=12g ZS=11g SZ=36g C=10g S=1g TZS=3g	Isk: E=344kcal F=18g ZS=13g SZ=39g C=13g S=2g TZS=3g	K.Isk.: E=516kcal F=22g ZS=17g SZ=68g C=16g S=2g TZS=4g	Övi: E=178kcal F=3g ZS=4g SZ=32g C=6g S=0g TZS=0g	Isk: E=212kcal F=4g ZS=6g SZ=35g C=8g S=0g TZS=0g	K.Isk.: E=365kcal F=6g ZS=10g SZ=64g C=12g S=0g TZS=1g	Övi: E=470kcal F=24g ZS=15g SZ=56g C=22g S=0g TZS=1g	Isk: E=686kcal F=33g ZS=21g SZ=89g C=30g S=0g TZS=2g	K.Isk.: E=810kcal F=38g ZS=24g SZ=106g C=37g S=1g TZS=2g	Övi: E=215kcal F=4g ZS=9g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g	Isk: E=218kcal F=4g ZS=9g SZ=29g C=1g S=0g TZS=2g	K.Isk.: E=430kcal F=8g ZS=19g SZ=57g C=3g S=1g TZS=4g	Övi: E=389kcal F=22g ZS=16g SZ=38g C=2g S=1g TZS=1g	Isk: E=536kcal F=28g ZS=21g SZ=56g C=3g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.11.27.	Tea csipkebogyó; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér;	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér;	Narancs rostoslé; Dzsem 'mini' 'dupla' (13)*; Bebo margarin 10g 'dupla'; Gluténmentes kenyér;									
	Övi: E=225kcal F=3g ZS=9g SZ=33g C=6g S=0g TZS=2g	Isk: E=271kcal F=5g ZS=12g SZ=36g C=8g S=1g TZS=3g	K.Isk.: E=431kcal F=6g ZS=16g SZ=65g C=12g S=1g TZS=4g	Övi: E=346kcal F=8g ZS=13g SZ=36g C=1g S=1g TZS=6g	Isk: E=378kcal F=11g ZS=16g SZ=36g C=1g S=1g TZS=7g	K.Isk.: E=541kcal F=14g ZS=21g SZ=62g C=3g S=1g TZS=9g	Övi: E=536kcal F=22g ZS=20g SZ=62g C=3g S=0g TZS=2g	Isk: E=700kcal F=28g ZS=27g SZ=78g C=3g S=1g TZS=3g	K.Isk.: E=806kcal F=32g ZS=31g SZ=91g C=4g S=1g TZS=3g	Övi: E=233kcal F=3g ZS=12g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g	Isk: E=233kcal F=3g ZS=12g SZ=28g C=1g S=0g TZS=2g	K.Isk.: E=466kcal F=6g ZS=24g SZ=56g C=3g S=1g TZS=3g	Övi: E=524kcal F=2g ZS=10g SZ=92g C=28g S=0g TZS=2g	Isk: E=566kcal F=2g ZS=10g SZ=102g C=28g S=0g TZS=2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0300A1 Gluténmentes



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (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 2026.11.23.	Poharas tej (2)*; Harcsapástétom paradicsomos 30g 'dupla' (9)*; Teljes kiörlésű kenyér	Tea (15)*; Dzsem; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldségkrémleves (2)*; Párolt sertés szelet; Tört burgonya;	Csirkemájkrém 30g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sült virsli; Zöldborsófőzelék (2, 15)*;									
	Övi: E=430kcal F=16g ZS=24g SZ=35g C=0g S=1g TZS=3g	Isk: E=444kcal F=17g ZS=24g SZ=38g C=0g S=2g TZS=3g	K.Isk.: E=646kcal F=22g ZS=43g SZ=42g C=0g S=2g TZS=5g	Övi: E=245kcal F=4g ZS=4g SZ=47g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=257kcal F=4g ZS=4g SZ=50g C=0g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=369kcal F=4g ZS=4g SZ=77g C=0g S=1g TZS=1g	Övi: E=502kcal F=24g ZS=21g SZ=49g C=2g S=0g TZS=1g	Isk: E=649kcal F=30g ZS=28g SZ=62g C=3g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=765kcal F=34g ZS=33g SZ=75g C=4g S=1g TZS=2g	Övi: E=186kcal F=8g ZS=7g SZ=23g C=0g S=1g TZS=2g	Isk: E=201kcal F=8g ZS=7g SZ=26g C=0g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=282kcal F=12g ZS=14g SZ=27g C=0g S=2g TZS=4g	Övi: E=346kcal F=16g ZS=18g SZ=29g C=8g S=2g TZS=6g	Isk: E=391kcal F=18g ZS=19g SZ=36g C=10g S=2g TZS=6g
KEDD 2026.11.24.	Poharas tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea (15)*; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tavaszi leves; Sült húsgombóc; Paradicsom mártás (5, 15)*; Főtt burgonya;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Pulykaragu; Orsó tészta; Alma;									
	Övi: E=354kcal F=19g ZS=16g SZ=32g C=0g S=1g TZS=5g	Isk: E=399kcal F=22g ZS=19g SZ=34g C=0g S=1g TZS=7g	K.Isk.: E=432kcal F=25g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=8g	Övi: E=173kcal F=6g ZS=7g SZ=21g C=0g S=1g TZS=2g	Isk: E=225kcal F=8g ZS=11g SZ=24g C=1g S=2g TZS=3g	K.Isk.: E=245kcal F=9g ZS=12g SZ=24g C=1g S=2g TZS=4g	Övi: E=492kcal F=18g ZS=21g SZ=53g C=8g S=0g TZS=1g	Isk: E=661kcal F=24g ZS=31g SZ=67g C=10g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=772kcal F=27g ZS=37g SZ=76g C=10g S=1g TZS=2g	Övi: E=136kcal F=4g ZS=4g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=150kcal F=5g ZS=4g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=152kcal F=5g ZS=4g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g	Övi: E=429kcal F=20g ZS=12g SZ=57g C=0g S=0g TZS=0g	Isk: E=558kcal F=26g ZS=16g SZ=77g C=1g S=0g TZS=0g
SZERDA 2026.11.25.	Poharas tej (2)*; Csirkemájkrém 50g 'Eurofood' 'dupla'; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea csipkebogyó (15)*; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (5)*; Rostonhal zöldfűszeres (9)*; Kukoricás rizs;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya; Csemege uborka (11)*;									
	Övi: E=495kcal F=22g ZS=28g SZ=37g C=0g S=2g TZS=6g	Isk: E=510kcal F=23g ZS=28g SZ=40g C=0g S=2g TZS=6g	K.Isk.: E=512kcal F=23g ZS=28g SZ=40g C=0g S=2g TZS=6g	Övi: E=146kcal F=6g ZS=4g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=172kcal F=8g ZS=5g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g	K.Isk.: E=178kcal F=10g ZS=5g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g	Övi: E=420kcal F=16g ZS=16g SZ=52g C=2g S=1g TZS=2g	Isk: E=578kcal F=20g ZS=22g SZ=73g C=3g S=2g TZS=2g	K.Isk.: E=680kcal F=24g ZS=26g SZ=86g C=4g S=2g TZS=3g	Övi: E=225kcal F=9g ZS=9g SZ=26g C=6g S=1g TZS=4g	Isk: E=236kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g	K.Isk.: E=236kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g	Övi: E=398kcal F=22g ZS=14g SZ=40g C=2g S=1g TZS=1g	Isk: E=511kcal F=28g ZS=20g SZ=50g C=2g S=2g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.26.	Kockasajt 'dupla' (2)*; Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Uborka; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tea (15)*; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Almaleves (15)*; Bazsalikomos csirkeragu; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Köményes pulykasült; Rizi-bizi;									
	Övi: E=353kcal F=14g ZS=16g SZ=36g C=0g S=2g TZS=5g	Isk: E=366kcal F=15g ZS=17g SZ=38g C=0g S=2g TZS=5g	K.Isk.: E=461kcal F=18g ZS=24g SZ=43g C=0g S=3g TZS=10g	Övi: E=126kcal F=6g ZS=2g SZ=21g C=0g S=1g TZS=0g	Isk: E=163kcal F=8g ZS=4g SZ=24g C=0g S=1g TZS=0g	K.Isk.: E=176kcal F=9g ZS=4g SZ=24g C=0g S=1g TZS=0g	Övi: E=414kcal F=23g ZS=15g SZ=44g C=10g S=0g TZS=1g	Isk: E=609kcal F=32g ZS=20g SZ=72g C=13g S=0g TZS=1g	K.Isk.: E=703kcal F=36g ZS=24g SZ=83g C=14g S=1g TZS=1g	Övi: E=170kcal F=6g ZS=7g SZ=21g C=0g S=1g TZS=2g	Isk: E=218kcal F=9g ZS=10g SZ=24g C=0g S=2g TZS=3g	K.Isk.: E=237kcal F=10g ZS=11g SZ=25g C=0g S=2g TZS=4g	Övi: E=389kcal F=22g ZS=16g SZ=38g C=2g S=1g TZS=1g	Isk: E=536kcal F=28g ZS=21g SZ=56g C=3g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.11.27.	Poharas tej (2)*; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea csipkebogyó (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldbab leves; Bugaci sertésragu; Petrezselymes burgonya;	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Alma; Ásványvíz 0,5 liter; Dzsem 'dupla'; Bebo margarin 10g 'dupla'; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;									
	Övi: E=297kcal F=13g ZS=12g SZ=32g C=0g S=1g TZS=2g	Isk: E=346kcal F=16g ZS=15g SZ=36g C=0g S=2g TZS=3g	K.Isk.: E=366kcal F=17g ZS=17g SZ=36g C=0g S=2g TZS=4g	Övi: E=226kcal F=12g ZS=11g SZ=20g C=0g S=1g TZS=5g	Isk: E=269kcal F=15g ZS=13g SZ=23g C=0g S=1g TZS=7g	K.Isk.: E=300kcal F=17g ZS=16g SZ=23g C=0g S=2g TZS=8g	Övi: E=490kcal F=21g ZS=18g SZ=56g C=3g S=0g TZS=2g	Isk: E=666kcal F=28g ZS=28g SZ=68g C=3g S=1g TZS=3g	K.Isk.: E=772kcal F=32g ZS=32g SZ=81g C=4g S=1g TZS=3g	Övi: E=166kcal F=4g ZS=4g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=190kcal F=5g ZS=4g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=190kcal F=5g ZS=4g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g	Övi: E=422kcal F=4g ZS=7g SZ=82g C=0g S=1g TZS=2g	Isk: E=446kcal F=5g ZS=8g SZ=87g C=0g S=1g TZS=2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 1300A1 Diabetesz



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

Rakonca Anita



Schmidt

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 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 2026.11.30.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Őszibarack leves (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Natúr sertésszelet; Tört burgonya;									
	Óvi: E=326kcal F=15g ZS=14g SZ=33g C=9g S=1g TZS=5g	Isk: E=378kcal F=18g ZS=15g SZ=42g C=12g S=2g TZS=5g	K.Isk.: E=452kcal F=21g ZS=16g SZ=54g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=314kcal F=11g ZS=11g SZ=30g C=0g S=1g TZS=5g	Isk: E=371kcal F=14g ZS=13g SZ=35g C=0g S=1g TZS=7g	K.Isk.: E=452kcal F=18g ZS=16g SZ=46g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=567kcal F=19g ZS=20g SZ=77g C=21g S=0g TZS=2g	Isk: E=752kcal F=25g ZS=26g SZ=102g C=28g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=908kcal F=30g ZS=32g SZ=123g C=31g S=1g TZS=3g	Óvi: E=209kcal F=5g ZS=4g SZ=37g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=440kcal F=22g ZS=18g SZ=42g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=565kcal F=28g ZS=24g SZ=53g C=0g S=1g TZS=2g
KEDD 2026.12.01.	Tea citromos; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Zöldségleves; Sertés sült; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Brassói aprópecsenye; Párolt rizs;									
	Óvi: E=191kcal F=6g ZS=7g SZ=26g C=5g S=1g TZS=2g	Isk: E=263kcal F=9g ZS=10g SZ=34g C=7g S=1g TZS=3g	K.Isk.: E=341kcal F=12g ZS=12g SZ=46g C=9g S=2g TZS=4g	Óvi: E=228kcal F=8g ZS=9g SZ=27g C=6g S=1g TZS=4g	Isk: E=256kcal F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g	K.Isk.: E=307kcal F=11g ZS=10g SZ=43g C=6g S=1g TZS=5g	Óvi: E=508kcal F=26g ZS=14g SZ=64g C=7g S=1g TZS=1g	Isk: E=676kcal F=33g ZS=21g SZ=85g C=11g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=786kcal F=37g ZS=24g SZ=100g C=13g S=1g TZS=2g	Óvi: E=192kcal F=3g ZS=4g SZ=37g C=16g S=1g TZS=1g	Isk: E=217kcal F=4g ZS=4g SZ=42g C=16g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=267kcal F=5g ZS=4g SZ=53g C=16g S=1g TZS=1g	Óvi: E=408kcal F=21g ZS=14g SZ=49g C=0g S=0g TZS=1g	Isk: E=574kcal F=26g ZS=22g SZ=65g C=0g S=0g TZS=2g
SZERDA 2026.12.02.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*;	Brokkoli krémleves; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta; Káposzta saláta;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Darásmetélt; Alma;									
	Óvi: E=294kcal F=12g ZS=14g SZ=31g C=9g S=1g TZS=6g	Isk: E=391kcal F=16g ZS=19g SZ=38g C=12g S=2g TZS=8g	K.Isk.: E=464kcal F=20g ZS=20g SZ=51g C=14g S=2g TZS=8g	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=562kcal F=24g ZS=18g SZ=73g C=10g S=0g TZS=1g	Isk: E=739kcal F=31g ZS=22g SZ=100g C=18g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=895kcal F=35g ZS=26g SZ=125g C=23g S=1g TZS=2g	Óvi: E=154kcal F=6g ZS=4g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=200kcal F=9g ZS=5g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=261kcal F=12g ZS=6g SZ=39g C=0g S=2g TZS=1g	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
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Csontleves; Hentes sertésragu (11)*; Tört burgonya; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Sült csirkecomb; Párolt rizs; Párolt zöldségek ínycenc (5)*; Alma;									
	Óvi: E=324kcal F=15g ZS=14g SZ=33g C=9g S=1g TZS=5g	Isk: E=374kcal F=18g ZS=15g SZ=41g C=12g S=2g TZS=5g	K.Isk.: E=447kcal F=21g ZS=16g SZ=54g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=167kcal F=5g ZS=4g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g	Isk: E=214kcal F=8g ZS=5g SZ=34g C=7g S=2g TZS=1g	K.Isk.: E=279kcal F=10g ZS=5g SZ=47g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=476kcal F=22g ZS=16g SZ=57g C=2g S=1g TZS=1g	Isk: E=647kcal F=30g ZS=23g SZ=74g C=2g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=766kcal F=37g ZS=26g SZ=88g C=3g S=2g TZS=2g	Óvi: E=204kcal F=6g ZS=9g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=232kcal F=7g ZS=10g SZ=29g C=0g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=383kcal F=11g ZS=19g SZ=41g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=390kcal F=21g ZS=11g SZ=51g C=0g S=0g TZS=1g	Isk: E=526kcal F=27g ZS=14g SZ=71g C=0g S=0g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.04.	Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Tárkonyos krumplileves (2)*; Csibevagdalt; Mexikói főzelék (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Rostos almalé; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;									
	Óvi: E=327kcal F=12g ZS=16g SZ=33g C=9g S=1g TZS=4g	Isk: E=378kcal F=15g ZS=17g SZ=41g C=12g S=1g TZS=4g	K.Isk.: E=553kcal F=20g ZS=27g SZ=56g C=14g S=2g TZS=6g	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=573kcal F=26g ZS=13g SZ=84g C=10g S=1g TZS=1g	Isk: E=764kcal F=34g ZS=19g SZ=109g C=13g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=909kcal F=40g ZS=22g SZ=132g C=16g S=2g TZS=2g	Óvi: E=194kcal F=3g ZS=4g SZ=36g C=13g S=1g TZS=1g	Isk: E=220kcal F=4g ZS=4g SZ=41g C=13g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=332kcal F=5g ZS=4g SZ=66g C=27g S=1g TZS=1g	Óvi: E=439kcal F=6g ZS=22g SZ=40g C=0g S=3g TZS=3g	Isk: E=466kcal F=7g ZS=22g SZ=46g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.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 2026.11.30.	Tea citromos; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Őszibarack leves; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Natúr sertésszelet; Tört burgonya;
	Óvi: E=191kcal F=8g ZS=5g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=260kcal F=13g ZS=7g SZ=35g C=7g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=336kcal F=17g ZS=8g SZ=47g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=268kcal F=6g ZS=7g SZ=31g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=293kcal F=7g ZS=7g SZ=36g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=422kcal F=12g ZS=14g SZ=48g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=562kcal F=19g ZS=20g SZ=76g C=21g S=0g TZS=2g Isk: E=742kcal F=25g ZS=26g SZ=100g C=27g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=901kcal F=29g ZS=32g SZ=123g C=31g S=1g TZS=2g	Óvi: E=209kcal F=5g ZS=4g SZ=37g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=440kcal F=22g ZS=18g SZ=42g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=565kcal F=28g ZS=24g SZ=53g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=645kcal F=31g ZS=26g SZ=63g C=0g S=1g TZS=2g
KEDD 2026.12.01.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea citromos; Házi zöldséges sertéshúskrém; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Zöldségleves; Sertés sült; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Brassói aprópecsenye; Párolt rizs;
	Óvi: E=227kcal F=6g ZS=10g SZ=27g C=5g S=1g TZS=4g Isk: E=310kcal F=9g ZS=15g SZ=34g C=7g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=370kcal F=10g ZS=15g SZ=47g C=9g S=2g TZS=6g	Óvi: E=175kcal F=8g ZS=4g SZ=26g C=5g S=1g TZS=0g Isk: E=227kcal F=10g ZS=5g SZ=34g C=7g S=1g TZS=0g K.Isk.: E=319kcal F=16g ZS=7g SZ=47g C=9g S=1g TZS=0g	Óvi: E=508kcal F=26g ZS=14g SZ=64g C=7g S=1g TZS=1g Isk: E=676kcal F=33g ZS=21g SZ=85g C=11g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=786kcal F=37g ZS=24g SZ=100g C=13g S=1g TZS=2g	Óvi: E=192kcal F=3g ZS=4g SZ=37g C=16g S=1g TZS=1g Isk: E=217kcal F=4g ZS=4g SZ=42g C=16g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=267kcal F=5g ZS=4g SZ=53g C=16g S=1g TZS=1g	Óvi: E=408kcal F=21g ZS=14g SZ=49g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=574kcal F=26g ZS=22g SZ=65g C=0g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=705kcal F=30g ZS=28g SZ=82g C=1g S=0g TZS=2g
SZERDA 2026.12.02.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Rizsital; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*;	Brokkoli krémleves; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta; Káposzta saláta;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;
	Óvi: E=227kcal F=6g ZS=10g SZ=27g C=5g S=1g TZS=4g Isk: E=310kcal F=9g ZS=15g SZ=34g C=7g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=370kcal F=10g ZS=15g SZ=47g C=9g S=2g TZS=6g	Óvi: E=310kcal F=6g ZS=8g SZ=54g C=4g S=1g TZS=1g Isk: E=340kcal F=6g ZS=8g SZ=60g C=4g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=370kcal F=7g ZS=8g SZ=66g C=4g S=1g TZS=1g	Óvi: E=562kcal F=24g ZS=18g SZ=73g C=10g S=0g TZS=1g Isk: E=739kcal F=31g ZS=22g SZ=100g C=18g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=895kcal F=35g ZS=26g SZ=125g C=23g S=1g TZS=2g	Óvi: E=154kcal F=6g ZS=4g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=200kcal F=9g ZS=5g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=261kcal F=12g ZS=6g SZ=39g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=456kcal F=5g ZS=14g SZ=76g C=18g S=0g TZS=2g Isk: E=589kcal F=6g ZS=17g SZ=101g C=23g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=686kcal F=8g ZS=18g SZ=120g C=26g S=1g TZS=2g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.	Tea csipkebogyó; Csirkemájkrém 50g; Uborka; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Csontleves; Hentes sertésragu (11)*; Tört burgonya; Alma;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Sült csirkecomb; Párolt rizs; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Alma;
	Óvi: E=256kcal F=9g ZS=11g SZ=29g C=5g S=1g TZS=3g Isk: E=292kcal F=10g ZS=11g SZ=36g C=7g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=352kcal F=11g ZS=12g SZ=49g C=9g S=2g TZS=3g	Óvi: E=167kcal F=5g ZS=4g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g Isk: E=214kcal F=8g ZS=5g SZ=34g C=7g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=279kcal F=10g ZS=5g SZ=47g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=476kcal F=22g ZS=16g SZ=57g C=2g S=1g TZS=1g Isk: E=647kcal F=30g ZS=23g SZ=74g C=2g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=766kcal F=37g ZS=26g SZ=88g C=3g S=2g TZS=2g	Óvi: E=204kcal F=6g ZS=9g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=232kcal F=7g ZS=10g SZ=29g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=383kcal F=11g ZS=19g SZ=41g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=390kcal F=21g ZS=11g SZ=51g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=526kcal F=27g ZS=14g SZ=71g C=0g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=629kcal F=33g ZS=17g SZ=82g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.04.	Rostos almalé; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Rizsital; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Tárkonyos burgonyaleves ; Csibevagdalt; Mexikói főzelék; Adalékmentes kenyér (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Rostos almalé; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;
	Óvi: E=295kcal F=6g ZS=10g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=324kcal F=7g ZS=10g SZ=38g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=477kcal F=11g ZS=19g SZ=51g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=299kcal F=7g ZS=6g SZ=54g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=332kcal F=7g ZS=6g SZ=60g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=363kcal F=8g ZS=7g SZ=66g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=501kcal F=24g ZS=11g SZ=73g C=9g S=1g TZS=1g Isk: E=686kcal F=32g ZS=17g SZ=96g C=11g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=827kcal F=37g ZS=20g SZ=119g C=13g S=2g TZS=2g	Óvi: E=194kcal F=3g ZS=4g SZ=36g C=13g S=1g TZS=1g Isk: E=220kcal F=4g ZS=4g SZ=41g C=13g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=332kcal F=5g ZS=4g SZ=66g C=27g S=1g TZS=1g	Óvi: E=439kcal F=6g ZS=22g SZ=40g C=0g S=3g TZS=3g Isk: E=466kcal F=7g ZS=22g SZ=46g C=0g S=3g TZS=3g K.Isk.: E=518kcal F=9g ZS=22g SZ=57g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.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 2026.11.30.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka; Óvi: E=288kcal F=12g ZS=11g SZ=36g C=10g S=1g TZS=3g Isk: E=344kcal F=18g ZS=13g SZ=39g C=13g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=516kcal F=22g ZS=17g SZ=68g C=16g S=2g TZS=4g	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Óvi: E=346kcal F=8g ZS=13g SZ=36g C=1g S=1g TZS=6g Isk: E=378kcal F=11g ZS=16g SZ=36g C=1g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=541kcal F=14g ZS=21g SZ=62g C=3g S=1g TZS=9g	Őszibarackleves (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs; Óvi: E=566kcal F=19g ZS=20g SZ=77g C=21g S=0g TZS=2g Isk: E=747kcal F=25g ZS=26g SZ=100g C=27g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=907kcal F=30g ZS=32g SZ=123g C=31g S=1g TZS=3g	Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Alma; Óvi: E=198kcal F=1g ZS=6g SZ=34g C=1g S=0g TZS=1g Isk: E=210kcal F=1g ZS=6g SZ=37g C=1g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=343kcal F=1g ZS=9g SZ=63g C=3g S=0g TZS=1g	Natur sertésszelet; Tört burgonya; Óvi: E=420kcal F=22g ZS=18g SZ=38g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=538kcal F=27g ZS=24g SZ=47g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=614kcal F=31g ZS=26g SZ=56g C=0g S=1g TZS=2g
KEDD 2026.12.01.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka; Óvi: E=259kcal F=3g ZS=13g SZ=32g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=317kcal F=5g ZS=17g SZ=34g C=8g S=1g TZS=6g K.Isk.: E=459kcal F=6g ZS=20g SZ=63g C=12g S=1g TZS=6g	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka; Óvi: E=260kcal F=6g ZS=12g SZ=33g C=7g S=0g TZS=5g Isk: E=263kcal F=6g ZS=12g SZ=33g C=7g S=0g TZS=5g K.Isk.: E=396kcal F=6g ZS=15g SZ=60g C=9g S=0g TZS=5g	Zöldségleves; Sertés sült; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Gluténmentes kenyér; Óvi: E=521kcal F=23g ZS=17g SZ=65g C=8g S=0g TZS=1g Isk: E=660kcal F=29g ZS=23g SZ=80g C=12g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=830kcal F=32g ZS=29g SZ=106g C=15g S=1g TZS=2g	Mini méz; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Óvi: E=224kcal F=0g ZS=6g SZ=43g C=18g S=0g TZS=1g Isk: E=224kcal F=0g ZS=6g SZ=43g C=18g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=356kcal F=1g ZS=9g SZ=69g C=19g S=0g TZS=1g	Brassói aprópecsenye; Párolt rizs; Óvi: E=408kcal F=21g ZS=14g SZ=49g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=574kcal F=26g ZS=22g SZ=65g C=0g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=705kcal F=30g ZS=28g SZ=82g C=1g S=0g TZS=2g
SZERDA 2026.12.02.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Uborka; Óvi: E=326kcal F=10g ZS=16g SZ=36g C=10g S=1g TZS=6g Isk: E=398kcal F=13g ZS=21g SZ=39g C=13g S=1g TZS=8g K.Isk.: E=554kcal F=15g ZS=25g SZ=68g C=16g S=1g TZS=9g	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Óvi: E=252kcal F=7g ZS=9g SZ=36g C=10g S=0g TZS=3g Isk: E=274kcal F=8g ZS=10g SZ=38g C=13g S=0g TZS=3g K.Isk.: E=428kcal F=10g ZS=14g SZ=66g C=16g S=0g TZS=4g	Brokkoli krémleves; Csirkepörkölt; Szarvacskas tészta; Káposzta saláta; Óvi: E=562kcal F=24g ZS=18g SZ=73g C=10g S=0g TZS=1g Isk: E=739kcal F=31g ZS=22g SZ=100g C=18g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=895kcal F=35g ZS=26g SZ=125g C=23g S=1g TZS=2g	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Jégcsapretek; KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES; Óvi: E=202kcal F=5g ZS=8g SZ=24g C=8g S=1g TZS=1g Isk: E=223kcal F=8g ZS=9g SZ=25g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=381kcal F=11g ZS=14g SZ=48g C=0g S=2g TZS=2g	Darásmetélt; Alma; 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.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Uborka; Gluténmentes kenyér; Óvi: E=356kcal F=13g ZS=17g SZ=39g C=10g S=1g TZS=5g Isk: E=380kcal F=14g ZS=18g SZ=41g C=13g S=1g TZS=5g K.Isk.: E=536kcal F=16g ZS=21g SZ=70g C=16g S=1g TZS=6g	Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Óvi: E=199kcal F=2g ZS=7g SZ=32g C=6g S=1g TZS=1g Isk: E=221kcal F=4g ZS=7g SZ=35g C=8g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=368kcal F=6g ZS=10g SZ=64g C=12g S=1g TZS=2g	Csontleves; Hentes sertésragu (11)*; Tört burgonya; Alma; Óvi: E=475kcal F=22g ZS=16g SZ=57g C=1g S=1g TZS=1g Isk: E=645kcal F=30g ZS=23g SZ=73g C=2g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=764kcal F=37g ZS=26g SZ=87g C=2g S=2g TZS=2g	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér; Uborka; Óvi: E=236kcal F=3g ZS=12g SZ=29g C=1g S=0g TZS=2g Isk: E=239kcal F=4g ZS=12g SZ=29g C=1g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=472kcal F=7g ZS=24g SZ=57g C=3g S=1g TZS=3g	Sült csirkecomb; Párolt rizs; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Alma; Óvi: E=390kcal F=21g ZS=11g SZ=51g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=526kcal F=27g ZS=14g SZ=71g C=0g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=629kcal F=33g ZS=17g SZ=82g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.04.	Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Gluténmentes kenyér; Zöldpaprika; Óvi: E=327kcal F=10g ZS=15g SZ=38g C=11g S=1g TZS=3g Isk: E=353kcal F=12g ZS=16g SZ=41g C=13g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=610kcal F=16g ZS=29g SZ=72g C=16g S=1g TZS=6g	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Jégcsapretek; Óvi: E=256kcal F=7g ZS=9g SZ=36g C=10g S=0g TZS=3g Isk: E=281kcal F=9g ZS=10g SZ=38g C=13g S=0g TZS=3g K.Isk.: E=437kcal F=11g ZS=14g SZ=67g C=16g S=0g TZS=4g	Tárkonyos burgonyaleves; Csibevagdalt; Mexikói főzelék (2)*; Gluténmentes kenyér; Alma; Óvi: E=561kcal F=23g ZS=14g SZ=82g C=11g S=0g TZS=2g Isk: E=743kcal F=30g ZS=20g SZ=105g C=14g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=948kcal F=35g ZS=26g SZ=139g C=18g S=1g TZS=2g	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Gluténmentes kenyér; Óvi: E=226kcal F=0g ZS=6g SZ=41g C=14g S=0g TZS=1g Isk: E=226kcal F=0g ZS=6g SZ=41g C=14g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=421kcal F=1g ZS=9g SZ=83g C=29g S=0g TZS=1g	Rostos almalé; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Gluténmentes kenyér; Uborka; Óvi: E=471kcal F=3g ZS=24g SZ=46g C=1g S=2g TZS=3g Isk: E=473kcal F=4g ZS=24g SZ=46g C=1g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=607kcal F=4g ZS=27g SZ=73g C=3g S=2g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0300A1 Gluténmentes



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.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 2026.11.30.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=256kcal F=15g ZS=8g SZ=30g C=10g S=1g TZS=3g Isk: E=324kcal F=22g ZS=11g SZ=35g C=12g S=2g TZS=3g K.Isk.: E=363kcal F=26g ZS=12g SZ=37g C=14g S=2g TZS=4g	Tea (15)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; Övi: E=233kcal F=12g ZS=11g SZ=22g C=0g S=1g TZS=5g Isk: E=280kcal F=15g ZS=13g SZ=24g C=0g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=314kcal F=18g ZS=16g SZ=25g C=0g S=2g TZS=8g	Őszibarack leves (15)*; Sertésragu; Petrezselymes rizs; Övi: E=514kcal F=18g ZS=20g SZ=64g C=11g S=0g TZS=2g Isk: E=672kcal F=24g ZS=27g SZ=83g C=13g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=823kcal F=27g ZS=33g SZ=102g C=15g S=1g TZS=3g	Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma; Övi: E=166kcal F=4g ZS=4g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=190kcal F=5g ZS=4g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=190kcal F=5g ZS=4g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g	Natur sertésszelet; Tört burgonya; Övi: E=420kcal F=22g ZS=18g SZ=38g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=538kcal F=27g ZS=24g SZ=47g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=614kcal F=31g ZS=26g SZ=56g C=0g S=1g TZS=2g
KEDD 2026.12.01.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Uborka; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=295kcal F=13g ZS=14g SZ=30g C=10g S=1g TZS=6g Isk: E=378kcal F=17g ZS=19g SZ=35g C=12g S=2g TZS=8g K.Isk.: E=401kcal F=19g ZS=20g SZ=38g C=14g S=2g TZS=8g	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=225kcal F=9g ZS=9g SZ=26g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=236kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=236kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g	Zöldségleves; Sertés sült; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Alma; Övi: E=454kcal F=23g ZS=16g SZ=50g C=4g S=0g TZS=1g Isk: E=572kcal F=30g ZS=20g SZ=63g C=5g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=629kcal F=33g ZS=23g SZ=67g C=6g S=0g TZS=1g	Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=168kcal F=9g ZS=5g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=214kcal F=14g ZS=7g SZ=23g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=231kcal F=16g ZS=8g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g	Brassói aprópecsenye; Párolt rizs; Övi: E=408kcal F=21g ZS=14g SZ=49g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=574kcal F=26g ZS=22g SZ=65g C=0g S=0g TZS=2g K.Isk.: E=705kcal F=30g ZS=28g SZ=82g C=1g S=0g TZS=2g
SZERDA 2026.12.02.	Poharas tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=331kcal F=14g ZS=16g SZ=32g C=0g S=1g TZS=4g Isk: E=392kcal F=16g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=393kcal F=16g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=6g	Tea (15)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=130kcal F=7g ZS=2g SZ=21g C=0g S=1g TZS=0g Isk: E=162kcal F=10g ZS=3g SZ=24g C=0g S=1g TZS=0g K.Isk.: E=170kcal F=10g ZS=3g SZ=24g C=0g S=1g TZS=0g	Brokkoli krémleves (2)*; Csirkepörkölt; Szarvacskatészta; Káposzta saláta (15)*; Övi: E=530kcal F=24g ZS=19g SZ=63g C=2g S=0g TZS=2g Isk: E=693kcal F=31g ZS=25g SZ=82g C=3g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=850kcal F=35g ZS=31g SZ=103g C=4g S=1g TZS=2g	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek; Övi: E=154kcal F=7g ZS=4g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=186kcal F=10g ZS=5g SZ=25g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=197kcal F=11g ZS=6g SZ=26g C=0g S=2g TZS=1g	Gránátos kocka; Alma; Övi: E=372kcal F=5g ZS=8g SZ=68g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=482kcal F=6g ZS=9g SZ=90g C=0g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=606kcal F=8g ZS=12g SZ=113g C=1g S=0g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.	Poharas tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=354kcal F=19g ZS=16g SZ=32g C=0g S=1g TZS=5g Isk: E=399kcal F=22g ZS=19g SZ=34g C=0g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=432kcal F=25g ZS=21g SZ=34g C=0g S=2g TZS=8g	Tea (15)*; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=147kcal F=6g ZS=4g SZ=21g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=173kcal F=8g ZS=5g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g K.Isk.: E=180kcal F=10g ZS=5g SZ=24g C=0g S=2g TZS=1g	Csontleves; Hentes sertésragu (11)*; Tört burgonya; Övi: E=442kcal F=21g ZS=16g SZ=49g C=2g S=1g TZS=1g Isk: E=600kcal F=30g ZS=23g SZ=63g C=2g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=719kcal F=36g ZS=26g SZ=77g C=3g S=2g TZS=2g	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka; Övi: E=205kcal F=7g ZS=10g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=218kcal F=8g ZS=10g SZ=25g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=320kcal F=10g ZS=19g SZ=27g C=0g S=2g TZS=3g	Sült csirkecomb; Párolt rizs; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Alma; Övi: E=390kcal F=21g ZS=11g SZ=51g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=526kcal F=27g ZS=14g SZ=71g C=0g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=629kcal F=33g ZS=17g SZ=82g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.04.	Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; Övi: E=327kcal F=13g ZS=16g SZ=32g C=10g S=1g TZS=4g Isk: E=364kcal F=16g ZS=17g SZ=38g C=12g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=489kcal F=20g ZS=27g SZ=42g C=14g S=2g TZS=6g	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek; Övi: E=224kcal F=10g ZS=7g SZ=30g C=10g S=1g TZS=3g Isk: E=260kcal F=13g ZS=8g SZ=35g C=12g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=284kcal F=14g ZS=9g SZ=37g C=14g S=1g TZS=4g	Tárkonyos burgonyaleves; Csibevagdalt; Mexikói főzelék cukormentes; Alma; Övi: E=428kcal F=21g ZS=11g SZ=58g C=7g S=0g TZS=1g Isk: E=599kcal F=28g ZS=17g SZ=79g C=9g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=686kcal F=32g ZS=19g SZ=90g C=10g S=0g TZS=1g	Dzsem; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Övi: E=244kcal F=4g ZS=4g SZ=47g C=0g S=1g TZS=1g Isk: E=256kcal F=4g ZS=4g SZ=50g C=0g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=368kcal F=4g ZS=4g SZ=77g C=0g S=1g TZS=1g	Ásványvíz 0,5 liter; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; Övi: E=354kcal F=7g ZS=22g SZ=31g C=0g S=3g TZS=3g Isk: E=369kcal F=8g ZS=22g SZ=34g C=0g S=3g TZS=3g K.Isk.: E=371kcal F=8g ZS=22g SZ=35g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 1300A1 Diabetesz



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

Rakonca Anita



Schneider

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (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: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kenyér Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Adalékmentes kenyér Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Adalékmentes kenyér 'dupla' Összetétel: Adalékmentes kenyér	200,80kcal	5,90g	0,60g	41,60g	0,20g	1,10g	0,30g
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	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	85,90kcal	0,40g	0,10g	20,00g	19,90g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	95,60kcal	1,70g	0,60g	20,00g	15,20g	0,10g	0,30g
Aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,30kcal	16,90g	8,30g	1,10g	0,30g	0,10g	0,20g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	397,00kcal	20,70g	12,50g	48,80g	0,30g	0,40g	0,60g
Banán Összetétel: Banán	115,50kcal	1,40g	0,00g	26,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Bazsalikomos csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
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
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Örölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,10kcal	12,20g	6,90g	57,40g	9,50g	0,80g	0,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,30kcal	13,20g	8,20g	3,70g	0,50g	0,20g	0,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Burgonyafőzelék Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	217,50kcal	5,10g	3,60g	37,60g	0,10g	0,20g	0,20g
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	103,10kcal	2,50g	2,20g	17,10g	1,00g	0,00g	0,20g
Burgonyás vagdalt pogácsa Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
Csirke vagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,90kcal	13,10g	7,80g	4,20g	0,10g	0,30g	0,50g
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
Dzsem 'mini' 'dupla' Összetétel: Sárgabarack dzsem	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	217,00kcal	5,00g	3,80g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt virsli Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Gombakrémes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	74,60kcal	2,50g	2,30g	11,00g	0,30g	0,10g	0,20g
Gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pirítós paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,60kcal	10,40g	9,10g	15,00g	1,00g	0,10g	0,60g
Harcapástétom zöldfűszeres 30g 'dupla' Összetétel: Zöldfűszeres harcapástétom	200,40kcal	5,20g	18,20g	3,50g	0,10g	0,80g	2,50g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Házi zöldszagos sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin kocka, Petrezselyem zöld	31,70kcal	2,10g	2,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Kakaó szórát Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	55,10kcal	0,80g	0,80g	10,40g	10,00g	0,00g	0,50g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	275,40kcal	20,70g	8,80g	27,10g	0,20g	0,30g	0,20g
Karfiol leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	61,00kcal	2,30g	1,40g	9,30g	2,20g	0,20g	0,10g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposztafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,00kcal	3,10g	2,20g	19,60g	0,20g	0,00g	0,20g
Kertész leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	54,00kcal	1,30g	2,00g	7,40g	1,40g	0,10g	0,20g
Kockasajt 'dupla' Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. ínycenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	213,70kcal	5,80g	7,90g	29,00g	0,20g	0,00g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,50kcal	16,80g	8,30g	0,70g	0,10g	0,10g	0,20g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citrom, Fagy. körte, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	100,80kcal	0,80g	0,40g	24,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	213,80kcal	4,50g	5,00g	37,10g	0,80g	0,00g	0,50g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,80kcal	4,50g	13,70g	68,60g	18,00g	0,30g	1,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	123,00kcal	1,20g	0,10g	28,80g	24,90g	0,00g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	179,60kcal	2,10g	4,90g	31,20g	23,30g	0,20g	0,50g
Mézes mustáros csirkefilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	204,20kcal	17,10g	11,80g	7,00g	5,20g	0,20g	0,80g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
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	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	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 hal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	91,30kcal	9,20g	4,10g	4,30g	0,00g	1,10g	0,40g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,50kcal	17,20g	12,10g	5,10g	0,20g	0,30g	0,60g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Őszibarack leves Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,10kcal	1,20g	0,70g	24,30g	19,90g	0,00g	0,20g
Palócz leves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,20kcal	13,30g	7,20g	15,40g	1,50g	0,10g	0,30g
Pápai sonka Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Paprikás burgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Örlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	114,20kcal	1,80g	3,10g	19,70g	10,50g	0,10g	0,30g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,60kcal	3,30g	2,30g	25,70g	15,00g	0,10g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Örölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	141,00kcal	6,10g	5,60g	16,80g	7,60g	0,40g	1,30g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,90g	3,20g	15,20g	0,90g	0,20g	0,30g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	314,60kcal	3,80g	11,50g	48,40g	0,30g	0,10g	1,20g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pulykaragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,30g	9,20g	3,50g	0,40g	0,10g	0,20g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	352,10kcal	19,30g	11,00g	39,30g	0,20g	0,10g	1,20g
Rakott burgonya sertéshússa Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,20kcal	18,10g	9,40g	41,70g	0,20g	0,00g	0,40g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	49,00kcal	1,30g	1,10g	8,30g	1,40g	0,10g	0,10g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Örölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,60kcal	9,40g	9,80g	4,30g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,10g	10,20g	1,60g	0,50g	0,30g	0,40g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood' Összetétel: Sonkás májaskrém	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,10kcal	2,80g	4,20g	53,90g	0,00g	0,10g	0,30g
Sült csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'	111,80kcal	14,60g	5,50g	0,40g	0,00g	0,00g	0,20g
Sült csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,50kcal	19,80g	3,60g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
Sült húsgombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	218,30kcal	9,70g	13,90g	12,40g	0,10g	0,00g	0,20g
Sült virsli Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	98,50kcal	1,80g	3,20g	14,80g	0,90g	0,20g	0,30g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
Tauris zöldséges felvágott Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g
Tavaszeleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,80kcal	2,60g	4,90g	10,00g	2,50g	0,10g	0,50g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,70kcal	0,00g	0,00g	5,10g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,50kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	296,20kcal	9,30g	3,40g	56,90g	17,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Toast sonkás felvágott Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Tökfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,80g	5,90g	21,20g	8,40g	0,10g	0,60g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigóy uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Vadas pulykaapró Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Örölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	226,70kcal	18,10g	14,50g	4,90g	0,50g	0,20g	0,60g
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Örölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,80kcal	17,80g	13,60g	3,50g	0,70g	0,20g	0,60g
Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	159,80kcal	2,70g	0,80g	34,70g	28,30g	0,10g	0,30g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Zellerkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Örölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,10kcal	1,90g	1,40g	10,40g	1,70g	0,10g	0,20g
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,20g	1,50g	15,20g	2,40g	0,20g	0,20g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,60kcal	4,20g	4,20g	17,10g	5,30g	0,00g	0,50g
Zöldborsó leves Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	66,50kcal	3,20g	0,40g	12,00g	2,90g	0,10g	0,00g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	226,20kcal	9,00g	4,90g	34,90g	15,80g	0,20g	0,80g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	196,00kcal	7,60g	4,30g	30,30g	14,00g	0,20g	0,50g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges rizses 'pulyka' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Örölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,00kcal	7,70g	7,70g	28,90g	2,00g	0,50g	0,60g
Zöldségleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,90kcal	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kenyér Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Adalékmentes kenyér Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Adalékmentes kenyér 'dupla' Összetétel: Adalékmentes kenyér	200,80kcal	5,90g	0,60g	41,60g	0,20g	1,10g	0,30g
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	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma rostoslé 2dl Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	85,90kcal	0,40g	0,10g	20,00g	19,90g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	107,40kcal	0,80g	0,20g	24,70g	19,90g	0,00g	0,00g
Aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,30kcal	16,90g	8,30g	1,10g	0,30g	0,10g	0,20g
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', Örölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	397,00kcal	20,70g	12,50g	48,80g	0,30g	0,40g	0,60g
Banán Összetétel: Banán	115,50kcal	1,40g	0,00g	26,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Bazsalikomos csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
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
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Örölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,10kcal	12,20g	6,90g	57,40g	9,50g	0,80g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,30kcal	13,20g	8,20g	3,70g	0,50g	0,20g	0,80g
Burgonyafőzelék Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,50kcal	4,50g	2,40g	33,50g	0,10g	0,10g	0,20g
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	103,10kcal	2,50g	2,20g	17,10g	1,00g	0,00g	0,20g
Burgonyás vagdalt pogácsa Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
Csirke vagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,90kcal	13,10g	7,80g	4,20g	0,10g	0,30g	0,50g
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
Dzsem 'mini' 'dupla' Összetétel: Sárgabarack dzsem	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	217,00kcal	5,00g	3,80g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt virsli Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Gombakrémleves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	74,60kcal	2,50g	2,30g	11,00g	0,30g	0,10g	0,20g
Gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,60kcal	10,40g	9,10g	15,00g	1,00g	0,10g	0,60g
Harcapástétom paradicsomos 30g 'dupla' Összetétel: Paradicsomos harcapástétom	201,60kcal	5,30g	18,30g	3,80g	0,10g	0,80g	2,50g
Harcapástétom zöldfűszeres 30g 'dupla' Összetétel: Zöldfűszeres harcapástétom	200,40kcal	5,20g	18,20g	3,50g	0,10g	0,80g	2,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Házi pulykahúskrém Összetétel: Liga margarin kocka, Pulykasonka	40,20kcal	4,80g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Házi zöldséges sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin kocka, Petrezselyem zöld	31,70kcal	2,10g	2,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kakaó szórat Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	55,10kcal	0,80g	0,80g	10,40g	10,00g	0,00g	0,50g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	275,40kcal	20,70g	8,80g	27,10g	0,20g	0,30g	0,20g
Karfiol leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	61,00kcal	2,30g	1,40g	9,30g	2,20g	0,20g	0,10g
Kelkáposztafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,00kcal	3,10g	2,20g	19,60g	0,20g	0,00g	0,20g
Kertész leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	54,00kcal	1,30g	2,00g	7,40g	1,40g	0,10g	0,20g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. ínycenc zöldség keverék, Fagy. pritamin paprika, Köles, Liga margarin kocka, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	213,70kcal	5,80g	7,90g	29,00g	0,20g	0,00g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,50kcal	16,80g	8,30g	0,70g	0,10g	0,10g	0,20g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citrom, Fagy. körte, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	100,80kcal	0,80g	0,40g	24,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	213,80kcal	4,50g	5,00g	37,10g	0,80g	0,00g	0,50g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	421,80kcal	4,50g	13,70g	68,60g	18,00g	0,30g	1,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	123,00kcal	1,20g	0,10g	28,80g	24,90g	0,00g	0,00g
Meggmártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	179,60kcal	2,10g	4,90g	31,20g	23,30g	0,20g	0,50g
Mézes mustáros csirkefilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	204,20kcal	17,10g	11,80g	7,00g	5,20g	0,20g	0,80g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Molnárika Összetétel: Adalékmentes molnárika 50g	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	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 hal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	91,30kcal	9,20g	4,10g	4,30g	0,00g	1,10g	0,40g
Natúr sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	201,50kcal	17,20g	12,10g	5,10g	0,20g	0,30g	0,60g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Őszibarack leves Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	102,10kcal	1,10g	0,40g	23,90g	19,90g	0,00g	0,00g
Palócz leves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,20kcal	13,30g	7,20g	15,40g	1,50g	0,10g	0,30g
Pápai sonka Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Paprikás burgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	114,20kcal	1,80g	3,10g	19,70g	10,50g	0,10g	0,30g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,60kcal	3,30g	2,30g	25,70g	15,00g	0,10g	0,30g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Parajfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	159,70kcal	3,80g	6,50g	21,70g	3,00g	0,30g	0,60g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,90g	3,20g	15,20g	0,90g	0,20g	0,30g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	314,60kcal	3,80g	11,50g	48,40g	0,30g	0,10g	1,20g
Pulykaragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,30g	9,20g	3,50g	0,40g	0,10g	0,20g
Rakott burgonya sertéshússa Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,20kcal	18,10g	9,40g	41,70g	0,20g	0,00g	0,40g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rizsital Összetétel: Rizsital	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	49,00kcal	1,30g	1,10g	8,30g	1,40g	0,10g	0,10g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,60kcal	9,40g	9,80g	4,30g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,10g	10,20g	1,60g	0,50g	0,30g	0,40g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood' Összetétel: Sonkás májaskrém	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,10kcal	2,80g	4,20g	53,90g	0,00g	0,10g	0,30g
Sült csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'	111,80kcal	14,60g	5,50g	0,40g	0,00g	0,00g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sült csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	114,50kcal	19,80g	3,60g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
Sült húsgombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	218,30kcal	9,70g	13,90g	12,40g	0,10g	0,00g	0,20g
Sült virsli Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Tarhonya leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	98,50kcal	1,80g	3,20g	14,80g	0,90g	0,20g	0,30g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
Tauris zöldséges felvágott Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g
Tavaszeleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,80kcal	2,60g	4,90g	10,00g	2,50g	0,10g	0,50g
Tea Összetétel: Kristálycukor, Teafű	20,00kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,70kcal	0,00g	0,00g	5,10g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,50kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Rizsital, Só 'jódozott'	388,20kcal	6,10g	3,40g	83,70g	8,00g	0,30g	0,00g
Toast sonkás felvágott Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Tökfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	144,70kcal	2,60g	5,20g	21,00g	8,40g	0,10g	0,60g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g
Uborka Összetétel: Kigyo uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Vadas pulykaapró Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	212,50kcal	17,80g	13,30g	4,50g	0,50g	0,20g	0,60g
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	197,60kcal	17,50g	12,40g	3,10g	0,70g	0,20g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0200A1 Tej-, Tejtermékmentes

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vegyes gyümölcskrémleves Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	143,80kcal	1,60g	0,40g	32,90g	28,90g	0,00g	0,00g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Zellerkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,10kcal	1,90g	1,40g	10,40g	1,70g	0,10g	0,20g
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	90,30kcal	3,20g	1,50g	15,20g	2,40g	0,20g	0,20g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,60kcal	4,20g	4,20g	17,10g	5,30g	0,00g	0,50g
Zöldborsó leves Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	66,50kcal	3,20g	0,40g	12,00g	2,90g	0,10g	0,00g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott'	196,00kcal	7,60g	4,30g	30,30g	14,00g	0,20g	0,50g
Zöldborsós sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g
Zöldfűszeres harcsapástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	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	219,00kcal	7,70g	7,70g	28,90g	2,00g	0,50g	0,60g
Zöldségleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	69,90kcal	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma rostoslé 2dl Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	85,90kcal	0,40g	0,10g	20,00g	19,90g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	120,60kcal	1,70g	0,60g	26,10g	21,30g	0,10g	0,30g
Aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,30kcal	16,90g	8,30g	1,10g	0,30g	0,10g	0,20g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	397,00kcal	20,70g	12,50g	48,80g	0,30g	0,40g	0,60g
Banán Összetétel: Banán	115,50kcal	1,40g	0,00g	26,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi párizsi Összetétel: Allergén mentes Csirkejő Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Bazsalikomos csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
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
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	344,10kcal	12,20g	6,90g	57,40g	9,50g	0,80g	0,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,30kcal	13,20g	8,20g	3,70g	0,50g	0,20g	0,80g
Burgonyafőzelék Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,50kcal	4,50g	2,40g	33,50g	0,10g	0,10g	0,20g
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	103,10kcal	2,50g	2,20g	17,10g	1,00g	0,00g	0,20g
Burgonyás vagdalt pogácsa Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
Csirke vagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,90kcal	13,10g	7,80g	4,20g	0,10g	0,30g	0,50g
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
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	429,80kcal	4,50g	8,30g	83,20g	23,00g	0,50g	0,70g
Dzsem 'mini' 'dupla' Összetétel: Sárgabarack dzsem	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	217,00kcal	5,00g	3,80g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt virsli Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Gluténmentes kenyér Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	111,80kcal	0,20g	2,80g	21,50g	1,10g	0,00g	0,30g
Gluténmentes kenyér Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	132,40kcal	0,40g	2,80g	26,40g	1,30g	0,10g	0,30g
GLUTÉNMENTES KENYÉR 'ebéd'E Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Gluténmentes házi kenyérliszt, Só 'jódozott', Száritott élesztő	67,00kcal	0,10g	2,80g	10,40g	0,50g	0,00g	0,30g
Gombakrémes Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	74,60kcal	2,50g	2,30g	11,00g	0,30g	0,10g	0,20g
Gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,60kcal	10,40g	9,10g	15,00g	1,00g	0,10g	0,60g
Harcapástétom paradicsomos 30g 'dupla' Összetétel: Paradicsomos harcapástétom	201,60kcal	5,30g	18,30g	3,80g	0,10g	0,80g	2,50g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Házi pulykahúskrém Összetétel: Liga margarin kocka, Pulykasonka	40,20kcal	4,80g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Házi zöldséges sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin kocka, Petrezselyem zöld	31,70kcal	2,10g	2,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Kakaó szórát Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	55,10kcal	0,80g	0,80g	10,40g	10,00g	0,00g	0,50g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	275,40kcal	20,70g	8,80g	27,10g	0,20g	0,30g	0,20g
Karfiol leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	61,00kcal	2,30g	1,40g	9,30g	2,20g	0,20g	0,10g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposztafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	113,00kcal	3,10g	2,20g	19,60g	0,20g	0,00g	0,20g
Kertész leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	54,00kcal	1,30g	2,00g	7,40g	1,40g	0,10g	0,20g
KÖLES BUCI GLUTÉNMENTES Összetétel: Fagy. köles buci gluténmentes 60g	148,20kcal	2,30g	4,30g	22,80g	0,00g	0,70g	0,50g
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	213,70kcal	5,80g	7,90g	29,00g	0,20g	0,00g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,50kcal	16,80g	8,30g	0,70g	0,10g	0,10g	0,20g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citrom, Fagy. körte, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	100,80kcal	0,80g	0,40g	24,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	213,80kcal	4,50g	5,00g	37,10g	0,80g	0,00g	0,50g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	106,10kcal	2,20g	3,00g	16,60g	0,90g	0,10g	0,50g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	123,00kcal	1,20g	0,10g	28,80g	24,90g	0,00g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	158,50kcal	1,70g	3,90g	28,60g	20,70g	0,20g	0,40g
Mézes mustáros csirkefilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Mustár, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	204,20kcal	17,10g	11,80g	7,00g	5,20g	0,20g	0,80g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	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 hal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	91,30kcal	9,20g	4,10g	4,30g	0,00g	1,10g	0,40g
Natur sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,30kcal	16,80g	12,00g	0,60g	0,10g	0,30g	0,60g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Őszibarackleves Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	105,70kcal	1,20g	0,70g	24,00g	19,90g	0,00g	0,20g
Palócz leves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	187,20kcal	13,30g	7,20g	15,40g	1,50g	0,10g	0,30g
Pápai sonka Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Paprikás burgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	103,90kcal	1,90g	0,40g	23,10g	12,50g	0,10g	0,00g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	137,60kcal	3,30g	2,30g	25,70g	15,00g	0,10g	0,30g
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%'	141,00kcal	6,10g	5,60g	16,80g	7,60g	0,40g	1,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Párizsi csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás	280,00kcal	16,40g	20,00g	7,50g	0,00g	0,30g	2,30g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,20kcal	1,90g	3,20g	15,20g	0,90g	0,20g	0,30g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	314,60kcal	3,80g	11,50g	48,40g	0,30g	0,10g	1,20g
Pulykaragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,30g	9,20g	3,50g	0,40g	0,10g	0,20g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örlött fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	352,10kcal	19,30g	11,00g	39,30g	0,20g	0,10g	1,20g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	49,00kcal	1,30g	1,10g	8,30g	1,40g	0,10g	0,10g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Örlött fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,60kcal	9,40g	9,80g	4,30g	0,00g	0,90g	1,00g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,10g	10,20g	1,60g	0,50g	0,30g	0,40g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,10kcal	2,80g	4,20g	53,90g	0,00g	0,10g	0,30g
Sült csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'	111,80kcal	14,60g	5,50g	0,40g	0,00g	0,00g	0,20g
Sült húsgombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	218,30kcal	9,70g	13,90g	12,40g	0,10g	0,00g	0,20g
Sült virsli Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	100,70kcal	1,90g	3,20g	15,40g	1,00g	0,20g	0,30g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
Tauris zöldséges felvágott Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g
Tavaszeleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,80kcal	2,60g	4,90g	10,00g	2,50g	0,10g	0,50g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	20,70kcal	0,00g	0,00g	5,10g	5,00g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	20,50kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	296,20kcal	9,30g	3,40g	56,90g	17,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Toast sonkás felvágott Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Tökfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,20kcal	2,80g	5,90g	21,20g	8,40g	0,10g	0,60g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Uborka Összetétel: Kigyo uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Vadas pulykaapró Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	212,50kcal	17,80g	13,30g	4,50g	0,50g	0,20g	0,60g
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,80kcal	17,80g	13,60g	3,50g	0,70g	0,20g	0,60g
Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	159,80kcal	2,70g	0,80g	34,70g	28,30g	0,10g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: 0300A1 Gluténmentes

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

[illegible]

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kenyér Összetétel: Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Alma Összetétel: Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	85,90kcal	0,40g	0,10g	20,00g	19,90g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Fagy. alma, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Szegfűszeg	45,30kcal	0,40g	0,10g	9,90g	9,90g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	63,80kcal	0,70g	0,10g	13,90g	9,90g	0,00g	0,00g
Aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,30kcal	16,90g	8,30g	1,10g	0,30g	0,10g	0,20g
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, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	397,00kcal	20,70g	12,50g	48,80g	0,30g	0,40g	0,60g
Baromfi párizsi Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Bazsalikomos csirkeragu Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
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
Bolognai halas-tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	300,80kcal	10,70g	5,40g	51,50g	3,50g	0,80g	0,40g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Bugaci sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,30kcal	13,20g	8,20g	3,70g	0,50g	0,20g	0,80g
Burgonyafőzelék Összetétel: Babérlevél, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	217,50kcal	5,10g	3,60g	37,60g	0,10g	0,20g	0,20g
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	103,10kcal	2,50g	2,20g	17,10g	1,00g	0,00g	0,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirke pizza szelet Hyza Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
Csirke vagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	142,90kcal	13,10g	7,80g	4,20g	0,10g	0,30g	0,50g
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
Csirkemájkrém 50g 'Eurofood' 'dupla' Összetétel: Csirke májaskrém 50g	264,00kcal	11,30g	21,90g	4,90g	0,00g	1,30g	5,50g
Dzsem Összetétel: Diabetikus dzsem	112,00kcal	0,00g	0,00g	27,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Dzsem 'dupla' Összetétel: Diabetikus dzsem	224,00kcal	0,00g	0,00g	54,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	217,00kcal	5,00g	3,80g	36,80g	0,00g	0,30g	0,40g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Gombakrémleves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	74,60kcal	2,50g	2,30g	11,00g	0,30g	0,10g	0,20g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Vöröshagyma	224,30kcal	5,10g	4,30g	37,50g	0,30g	0,10g	0,40g
Harcsapástétom paradicsomos 30g 'dupla' Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	201,60kcal	5,30g	18,30g	3,80g	0,10g	0,80g	2,50g
Harcsapástétom zöldfűszeres 30g 'dupla' Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	200,40kcal	5,20g	18,20g	3,50g	0,10g	0,80g	2,50g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	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, Folyékony édesítőszer, Köménymag, Só 'jódozott'	25,80kcal	1,30g	0,20g	4,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	275,40kcal	20,70g	8,80g	27,10g	0,20g	0,30g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Karfiol leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	61,00kcal	2,30g	1,40g	9,30g	2,20g	0,20g	0,10g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposztafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Rizsliszt, Só 'jódozott'	218,00kcal	5,50g	5,30g	35,30g	0,00g	0,10g	0,50g
Kertész leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	54,00kcal	1,30g	2,00g	7,40g	1,40g	0,10g	0,20g
Kockasajt 'dupla' 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	213,70kcal	5,80g	7,90g	29,00g	0,20g	0,00g	0,60g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,50kcal	16,80g	8,30g	0,70g	0,10g	0,10g	0,20g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citrom, Fagy. körte, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	68,80kcal	0,80g	0,40g	16,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	213,80kcal	4,50g	5,00g	37,10g	0,80g	0,00g	0,50g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Lecsós sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	66,50kcal	1,20g	0,20g	14,60g	10,40g	0,00g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	118,30kcal	1,70g	3,00g	20,60g	12,70g	0,20g	0,30g
Mustáros sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,20kcal	17,40g	13,30g	3,60g	0,30g	0,00g	0,70g
Natúr hal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'	91,30kcal	9,20g	4,10g	4,30g	0,00g	1,10g	0,40g
Natur sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	181,30kcal	16,80g	12,00g	0,60g	0,10g	0,30g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Őszibarack leves Összetétel: Fagy. őszibarack, Fahéj, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	63,70kcal	1,20g	0,40g	14,20g	9,90g	0,00g	0,00g
Pápai sonka Összetétel: Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Paprikás burgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Csemege paprika, Fagy. zeller, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	58,00kcal	1,80g	0,30g	11,70g	2,50g	0,10g	0,00g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Folyékony édesítőszer, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	83,30kcal	3,00g	2,30g	12,50g	5,00g	0,10g	0,30g
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, Folyékony édesítőszer, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott'	164,30kcal	3,80g	8,30g	18,70g	0,00g	0,30g	0,80g
Párizsi csirkemell Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás	280,00kcal	16,40g	20,00g	7,50g	0,00g	0,30g	2,30g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Párolt sertés szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	173,40kcal	16,80g	11,10g	0,70g	0,20g	0,10g	0,50g
Párolt zöldségek ínycenc Összetétel: Fagy. ínycenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'	119,50kcal	6,00g	2,30g	18,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Pásztorleves 'burgonyamentes' Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	71,50kcal	1,20g	2,20g	11,40g	1,00g	0,20g	0,20g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	254,60kcal	5,00g	8,00g	36,80g	0,00g	0,10g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	314,60kcal	3,80g	11,50g	48,40g	0,30g	0,10g	1,20g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pulykaragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,30g	9,20g	3,50g	0,40g	0,10g	0,20g
Pulykaraguleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	129,50kcal	11,10g	6,60g	5,70g	0,50g	0,30g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	352,10kcal	19,30g	11,00g	39,30g	0,20g	0,10g	1,20g
Rakott burgonya sertéshússa Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,20kcal	18,10g	9,40g	41,70g	0,20g	0,00g	0,40g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	49,00kcal	1,30g	1,10g	8,30g	1,40g	0,10g	0,10g
Rostonhal zöldfűszeres Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Kukoricaliszt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	143,60kcal	9,40g	9,80g	4,30g	0,00g	0,90g	1,00g
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,60kcal	17,10g	10,20g	1,60g	0,50g	0,30g	0,40g
Sertés sült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Sertésragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood' Összetétel: Sonkás májaskrém	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood' 'dupla' Összetétel: Sonkás májaskrém	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	267,10kcal	2,80g	4,20g	53,90g	0,00g	0,10g	0,30g
Sült csirkecomb Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'	111,80kcal	14,60g	5,50g	0,40g	0,00g	0,00g	0,20g
Sült húsgombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	218,30kcal	9,70g	13,90g	12,40g	0,10g	0,00g	0,20g
Sült virsli Összetétel: Virsli	144,00kcal	6,60g	12,60g	1,00g	0,10g	1,30g	5,00g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Tarhonyaleves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	71,50kcal	1,20g	2,20g	11,40g	1,00g	0,20g	0,20g
Tauris Király szalámi Összetétel: Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
Tauris zöldséges felvágott Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tavaszeleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	96,80kcal	2,60g	4,90g	10,00g	2,50g	0,10g	0,50g
Tea Összetétel: Citromlé 40%, Folyékony édesítőszer, Teaű	0,70kcal	0,00g	0,00g	0,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Folyékony édesítőszer, Tea filteres	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs Összetétel: Folyékony édesítőszer, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	229,00kcal	8,70g	3,30g	41,00g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejfölös túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Toast sonkás felvágott Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Tökfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Folyékony édesítőszer, Kapor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	142,60kcal	2,80g	6,00g	18,30g	5,40g	0,10g	0,60g
Tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Uborka Összetétel: Kígyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Folyékony édesítőszer, Kígyó uborka, Só 'jódozott'	8,50kcal	0,70g	0,10g	1,20g	0,00g	0,10g	0,00g
Vadas pulykaapró Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Örölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	212,50kcal	17,80g	13,30g	4,50g	0,50g	0,20g	0,60g
Vadas sertésszelet Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Örölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	211,80kcal	17,80g	13,60g	3,50g	0,70g	0,20g	0,60g
Vagdalt Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	217,40kcal	11,20g	16,30g	4,80g	0,30g	0,10g	0,20g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Zellerkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Örölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	62,10kcal	1,90g	1,40g	10,40g	1,70g	0,10g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: 1300A1 Diabetesz

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

[illegible]