

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.11.06.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Pásztorleves (1, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Parótt rizs (5)*; Alma;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;
	EN=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g CK=9,88g SO=1,78g Tzs=4,98g	EN=254,70kcal FH=7,98g ZS=7,60g SZH=36,41g CK=0,35g SO=1,84g Tzs=4,80g	EN=786,88kcal FH=25,75g ZS=38,82g SZH=89,02g CK=2,91g SO=1,95g Tzs=3,22g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SO=0,49g Tzs=2,17g	EN=583,80kcal FH=19,69g ZS=28,91g SZH=54,57g CK=0,70g SO=1,34g Tzs=7,09g
	Karamellás tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Pápai sonka; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonotka (1, 2, 3)*;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
KEDD 2023.11.07.	EN=407,80kcal FH=12,67g ZS=20,23g SZH=43,22g CK=23,62g SO=1,54g Tzs=10,43g	EN=245,80kcal FH=14,60g ZS=5,80g SZH=33,42g CK=0,84g SO=2,10g Tzs=0,78g	EN=807,47kcal FH=41,06g ZS=35,04g SZH=78,27g CK=4,45g SO=3,45g Tzs=1,00g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SO=0,57g Tzs=6,24g	EN=620,17kcal FH=23,87g ZS=27,30g SZH=82,96g CK=10,94g SO=3,92g Tzs=6,94g
	Csipkebogyó tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kiggyóuborka;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porculkor (1, 13)*; Alma;	Méz; Bebo Mini Margarin; Fonotka (1, 2)*;	Mustár (11)*; Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*;
	EN=301,05kcal FH=10,93g ZS=7,46g SZH=44,05g CK=10,06g SO=1,10g Tzs=2,13g	EN=268,00kcal FH=8,70g ZS=12,76g SZH=29,42g CK=0,44g SO=1,38g Tzs=1,88g	EN=803,35kcal FH=35,15g ZS=30,81g SZH=93,04g CK=24,20g SO=1,05g Tzs=1,00g	EN=239,00kcal FH=4,05g ZS=4,85g SZH=45,38g CK=18,82g SO=0,50g Tzs=1,40g	EN=514,46kcal FH=17,38g ZS=18,10g SZH=68,03g CK=9,63g SO=2,87g Tzs=5,72g
SZERDA 2023.11.08.	Tej (2)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Fonotka (1, 2)*; Banán;	Marha erőleves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Körte;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*;
	EN=374,29kcal FH=15,60g ZS=15,94g SZH=41,20g CK=12,06g SO=1,83g Tzs=7,22g	EN=273,50kcal FH=5,61g ZS=1,38g SZH=57,94g CK=1,30g SO=0,50g Tzs=0,70g	EN=773,64kcal FH=25,28g ZS=34,65g SZH=79,19g CK=3,43g SO=1,64g Tzs=1,67g	EN=280,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=23,75g CK=0,35g SO=1,60g Tzs=7,80g	EN=472,25kcal FH=18,89g ZS=14,42g SZH=61,58g CK=4,57g SO=1,87g Tzs=0,84g
	Zöldtea-citrusos; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zoldpaprika;	Alma dobozos úrlőg; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sültcsirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Kakás csiga (1, 2)*; Alma;
PÉNTEK 2023.11.10.	EN=271,89kcal FH=12,01g ZS=3,97g SZH=46,10g CK=9,86g SO=0,98g Tzs=0,06g	EN=264,32kcal FH=4,63g ZS=3,67g SZH=51,96g CK=26,16g SO=0,40g Tzs=1,85g	EN=813,16kcal FH=36,73g ZS=21,90g SZH=98,06g CK=29,86g SO=2,21g Tzs=1,49g	EN=254,70kcal FH=9,88g ZS=6,00g SZH=38,15g CK=6,35g SO=0,75g Tzs=3,90g	EN=625,75kcal FH=21,50g ZS=26,66g SZH=72,56g CK=12,89g SO=2,19g Tzs=15,17g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTO ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Kiűg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; Tzs=Telített zsír
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktéték; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillegfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítósűk

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.11.13.	Főzött kakao (2, 4)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Tejes kiórlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Alföldi leves csipetkével (1, 3, 5)*; Majonannas sertésragu (1, 2, 5)*; Pérezsellymes rizs (5)*; Alma;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;
KEDD 2023.11.14.	EN=408,71kcal FH=13,43g ZS=11,60g SZH=61,38g CK=23,83g SO=0,81g Tzs=5,74g	EN=238,40kcal FH=8,97g ZS=7,80g SZH=33,06g CK=0,96g SO=1,72g Tzs=4,84g	EN=740,69kcal FH=24,26g ZS=35,07g SZH=97,46g CK=2,80g SO=1,26g Tzs=1,69g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=5,16g SZH=42,60g CK=12,00g SO=0,57g Tzs=6,24g	EN=443,43kcal FH=16,15g ZS=17,72g SZH=54,22g CK=2,80g SO=0,71g Tzs=4,66g
	Csipebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Molnáka (1, 2, 3)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos sertésragu (1, 2, 3, 5)*; Zöldborstőzelek (1, 2)*; Tejes kiórlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
SZERDA 2023.11.15.	EN=304,50kcal FH=11,08g ZS=9,80g SZH=43,61g CK=10,08g SO=1,82g Tzs=3,18g	EN=233,70kcal FH=4,50g ZS=6,30g SZH=38,49g CK=5,01g SO=0,48g Tzs=2,75g	EN=817,20kcal FH=36,40g ZS=29,63g SZH=96,39g CK=27,95g SO=1,99g Tzs=3,32g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SO=0,70g Tzs=3,35g	EN=703,85kcal FH=27,05g ZS=25,06g SZH=84,11g CK=14,78g SO=2,69g Tzs=5,74g
	Meggyes gyümölcs Tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Tejes kiórlésű zsemle (1)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vanília gesztenyekrém (1, 2)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Sárgarépa rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;
CSÜTÖRTÖK 2023.11.16.	EN=301,05kcal FH=10,93g ZS=7,46g SZH=44,05g CK=10,06g SO=1,10g Tzs=2,13g	EN=303,60kcal FH=17,26g ZS=14,50g SZH=24,31g CK=0,41g SO=1,70g Tzs=6,57g	EN=825,81kcal FH=30,62g ZS=14,76g SZH=138,91g CK=41,79g SO=2,00g Tzs=3,77g	EN=246,00kcal FH=6,62g ZS=5,20g SZH=42,76g CK=0,78g SO=0,92g Tzs=2,99g	EN=488,29kcal FH=14,78g ZS=21,63g SZH=79,39g CK=3,51g SO=1,74g Tzs=1,30g
	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Zöldsgókrémleves (1, 2, 3, 5)*; Halas Bolognai szosz (1, 9)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Alma dobozos üdítő; Tejes kiórlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Sültcsirkemcomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukorica bulgur (1, 5)*;
PÉNTEK 2023.11.17.	EN=281,15kcal FH=9,18g ZS=9,33g SZH=38,80g CK=9,46g SO=1,53g Tzs=3,44g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SO=0,49g Tzs=7,35g	EN=807,68kcal FH=37,98g ZS=21,97g SZH=111,65g CK=9,45g SO=2,80g Tzs=4,81g	EN=268,60kcal FH=3,82g ZS=6,48g SZH=48,50g CK=29,20g SO=0,18g Tzs=3,15g	EN=630,54kcal FH=36,08g ZS=22,26g SZH=54,05g CK=2,18g SO=1,09g Tzs=1,66g
	Vanília tej (1, 2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Tejes kiórlésű zsemle (1)*;	Krémes őszibarackleves (1, 2)*; Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Fűszeres töltelgulya (5)*;	Lapkasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Alma; Kifli (1, 2)*; Májkrem; Lekváros buka (1, 2, 3)*;
SZOMBAT 2023.11.18.	EN=323,06kcal FH=11,86g ZS=7,50g SZH=51,45g CK=24,45g SO=0,85g Tzs=3,67g	EN=227,30kcal FH=6,97g ZS=9,75g SZH=26,14g CK=0,41g SO=0,99g Tzs=1,58g	EN=758,08kcal FH=31,55g ZS=27,84g SZH=88,85g CK=25,19g SO=1,10g Tzs=2,52g	EN=319,55kcal FH=17,01g ZS=12,66g SZH=33,17g CK=1,63g SO=1,47g Tzs=8,10g	EN=682,05kcal FH=13,02g ZS=20,73g SZH=83,14g CK=18,22g SO=1,70g Tzs=8,57g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klóg

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= 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=Édeslószer; 16=Puhítószer

"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.11.20.	Csipebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sajtkém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Olasz zöldségleves gyufatésztaival (1, 3, 5)*; Aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Csemege uborka (11)*;	Gyümölcsös krémligumurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Erdel gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=332,50kcal FH=9,58g ZS=13,05g SZH=43,73g CK=9,88g SO=1,78g Tzs=4,98g	EN=228,90kcal FH=8,47g ZS=7,70g SZH=31,06g CK=0,36g SO=1,72g Tzs=4,84g	EN=784,71kcal FH=28,85g ZS=40,55g SZH=92,38g CK=12,28g SO=2,69g Tzs=1,86g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SO=0,61g Tzs=4,79g	EN=517,82kcal FH=17,47g ZS=18,10g SZH=68,45g CK=9,63g SO=2,87g Tzs=5,72g
KEDD 2023.11.21.	Erdel gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Karfiolkrém leves (1, 2, 3, 5)*; Pásztoratonyra (1, 5)*; Cékasaláta (6, 15)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;
	EN=304,50kcal FH=11,08g ZS=9,80g SZH=43,61g CK=10,08g SO=1,62g Tzs=3,19g	EN=285,88kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SO=1,21g Tzs=6,40g	EN=786,91kcal FH=30,32g ZS=29,54g SZH=95,77g CK=7,16g SO=2,84g Tzs=1,16g	EN=234,40kcal FH=8,97g ZS=7,65g SZH=31,92g CK=0,36g SO=2,08g Tzs=4,74g	EN=415,21kcal FH=28,36g ZS=16,00g SZH=35,72g CK=9,20g SO=0,73g Tzs=0,80g
SZERDA 2023.11.22.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Fatörzskrili (1, 2, 3)*; Alma;	Fejlettbab leves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=324,40kcal FH=14,20g ZS=6,80g SZH=47,26g CK=12,58g SO=1,25g Tzs=2,56g	EN=217,32kcal FH=4,81g ZS=3,59g SZH=39,86g CK=6,16g SO=0,40g Tzs=1,82g	EN=613,33kcal FH=25,19g ZS=34,22g SZH=95,17g CK=1,22g SO=2,66g Tzs=8,33g	EN=282,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=24,25g CK=0,35g SO=1,60g Tzs=7,85g	EN=506,36kcal FH=26,21g ZS=18,08g SZH=78,13g CK=6,88g SO=0,94g Tzs=1,42g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.23.	Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldbaprika;	Brió (1, 2, 3)*; Alma;	Zöldségleves (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsós bulgur (1, 5)*; Körte;	Gyümölcsös krémligumurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=260,24kcal FH=11,71g ZS=3,35g SZH=45,30g CK=9,82g SO=0,99g Tzs=0,06g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=56,52g CK=16,45g SO=0,49g Tzs=2,59g	EN=763,64kcal FH=34,93g ZS=25,34g SZH=88,67g CK=5,11g SO=1,51g Tzs=2,04g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SO=0,83g Tzs=3,05g	EN=571,41kcal FH=21,49g ZS=26,78g SZH=59,25g CK=16,85g SO=1,35g Tzs=1,33g
PÉNTEK 2023.11.24.	Főzött kakaó (2, 4)*; Tojáském (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Palóc leves (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakao cukor (1, 4, 13)*; Alma;	Alma dobozos úditó; Bebo Mini Margarín; Fonotka (1, 2)*;	Alma; Kakaós csiga (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kockasajt (2)*;
	EN=430,96kcal FH=16,51g ZS=15,27g SZH=53,09g CK=23,79g SO=1,34g Tzs=6,83g	EN=247,50kcal FH=7,96g ZS=12,40g SZH=24,41g CK=0,51g SO=1,50g Tzs=4,87g	EN=802,88kcal FH=30,05g ZS=23,14g SZH=135,34g CK=45,66g SO=1,26g Tzs=3,73g	EN=263,20kcal FH=4,35g ZS=4,93g SZH=49,40g CK=21,90g SO=0,50g Tzs=1,43g	EN=676,50kcal FH=14,51g ZS=23,95g SZH=67,89g CK=15,80g SO=2,66g Tzs=13,05g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; Tzs=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula; pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;

14=Csilagfűt; 15=Édesfűszek; 16=Puhatestűk

Étlap név:

Klóg

"Suli-Host Ételeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.11.27.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Tárkonyos szármasyagu leves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Narancs;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Debreceni apóipecsénye (1, 2, 4)*; Bulgur (1, 5)*;
KEDD 2023.11.28.	EN=281,15kcal FH=9,18g ZS=9,33g SZH=38,80g CK=9,46g SO=1,53g Tzs=3,44g	EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SO=1,34g Tzs=6,10g	EN=761,10kcal FH=29,83g ZS=26,85g SZH=95,95g CK=20,60g SO=0,81g Tzs=0,92g	EN=307,45kcal FH=17,74g ZS=12,13g SZH=30,67g CK=0,16g SO=1,64g Tzs=7,82g	EN=632,98kcal FH=22,71g ZS=33,50g SZH=50,63g CK=2,49g SO=1,22g Tzs=2,66g
	Tej (2)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;	Négyhagymás krémléves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mustáros csirkemcomb (1, 2, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Székegyháposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
SZERDA 2023.11.29.	EN=380,90kcal FH=14,15g ZS=13,69g SZH=49,34g CK=13,01g SO=2,21g Tzs=7,47g	EN=272,50kcal FH=8,17g ZS=5,35g SZH=46,40g CK=18,15g SO=0,73g Tzs=3,45g	EN=748,49kcal FH=35,05g ZS=27,15g SZH=77,73g CK=7,06g SO=1,44g Tzs=4,17g	EN=286,20kcal FH=8,98g ZS=10,00g SZH=39,78g CK=0,42g SO=2,18g Tzs=5,46g	EN=547,99kcal FH=24,46g ZS=27,17g SZH=54,57g CK=0,52g SO=6,13g Tzs=0,61g
	Meggyes gyümölcs Tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 5)*; Pritaninos sajtfelfújt (1, 2, 3)*; Vegyesfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Műzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Csokis croissant (1, 2)*;	Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Gyümölcsöntlet (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2023.11.30.	EN=308,55kcal FH=8,79g ZS=10,94g SZH=39,32g CK=9,33g SO=1,09g Tzs=4,19g	EN=264,10kcal FH=8,95g ZS=7,70g SZH=39,46g CK=0,36g SO=1,72g Tzs=4,84g	EN=778,82kcal FH=31,29g ZS=20,31g SZH=111,31g CK=31,03g SO=2,44g Tzs=9,65g	EN=262,60kcal FH=8,42g ZS=10,53g SZH=36,14g CK=0,00g SO=0,50g Tzs=5,39g	EN=449,97kcal FH=13,21g ZS=9,67g SZH=96,73g CK=35,28g SO=0,55g Tzs=4,10g
	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyoúboroka;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Daragalskáves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
PÉNTEK 2023.12.01.	EN=373,20kcal FH=14,33g ZS=8,65g SZH=59,39g CK=21,44g SO=1,17g Tzs=2,15g	EN=278,35kcal FH=8,40g ZS=13,03g SZH=30,79g CK=0,22g SO=1,57g Tzs=5,24g	EN=691,31kcal FH=43,52g ZS=29,15g SZH=108,12g CK=5,37g SO=1,42g Tzs=1,14g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SO=0,83g Tzs=3,05g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SO=2,69g Tzs=5,74g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
61724 Szeged, Kenyérkeri út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SÓ; Tzs=Telített zsír.

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csilagfűt; 15=Édeslőszor; 16=Pinateszték

**"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"**

Étlap név:

Klóg

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével	170,70kcal	4,78g	3,05g	28,98g	2,04g	0,59g	0,36g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Alma	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma 'Idared'							
Alma dobozos üdítő	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcsle							
Almakompót	83,54kcal	0,28g	0,08g	19,75g	19,72g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg							
Almaleves	206,43kcal	2,62g	0,93g	45,29g	29,21g	0,06g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Almamártás	222,30kcal	2,83g	1,67g	47,20g	28,24g	0,25g	0,28g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Amerikai palacsinta	288,00kcal	7,68g	6,12g	48,60g	19,56g	1,07g	0,96g
Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta							
Aprópecsenye	342,20kcal	18,18g	26,72g	4,95g	0,48g	0,36g	0,31g
Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Babgulyás	319,23kcal	17,64g	16,42g	23,02g	1,10g	0,49g	0,25g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabab, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Banán	126,00kcal	1,56g	0,00g	29,04g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
Bebo Mini Margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Briós	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Összetétel: Briós 50g, Briós 70g							
Bulgur	341,67kcal	7,57g	9,97g	47,65g	1,92g	0,60g	1,23g
Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyafőzelék	311,80kcal	7,51g	6,29g	51,83g	0,13g	0,36g	0,40g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Burgonyagombóc leves	160,43kcal	3,90g	3,96g	20,31g	1,43g	0,98g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyaleves	137,58kcal	3,97g	1,95g	24,27g	1,66g	0,55g	0,19g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zeller zöld							
Burgonyapüré	305,70kcal	7,30g	8,94g	44,62g	2,30g	0,47g	3,70g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'							
Bükki aprópecsenye	351,18kcal	16,85g	25,09g	12,19g	0,43g	0,42g	0,78g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	611,15kcal	34,74g	23,73g	60,64g	4,06g	0,37g	0,31g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	360,16kcal	17,81g	29,32g	3,59g	0,55g	0,63g	1,54g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csokis croissant Összetétel: Croissant kakaós krémmel 45g, Croissant kakaós krémmel 65g	262,60kcal	3,77g	10,53g	36,14g	0,00g	0,50g	5,40g
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	113,12kcal	3,36g	2,94g	17,76g	1,28g	0,54g	0,38g
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyan, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	213,01kcal	10,77g	14,51g	8,17g	1,40g	0,84g	0,19g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	204,00kcal	5,83g	5,08g	32,14g	1,10g	0,57g	0,69g
Debreceni aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsókolbász, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	291,31kcal	15,14g	23,53g	2,98g	0,51g	0,62g	1,43g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	283,76kcal	8,54g	4,66g	51,87g	2,80g	0,19g	0,61g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g
Dzsem (db) Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	313,42kcal	13,81g	23,08g	10,93g	0,84g	0,57g	0,95g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejtettbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. fejtettbab, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	135,95kcal	5,08g	3,92g	19,02g	0,70g	0,46g	0,43g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	217,80kcal	5,02g	4,82g	37,49g	6,27g	0,46g	2,38g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'	169,31kcal	8,35g	4,38g	23,83g	23,50g	0,25g	2,64g
Fűszeres törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,39g	1,20g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	97,36kcal	3,64g	3,34g	12,59g	1,08g	0,48g	0,26g
Gyümölcsöntet Összetétel: Fagy. alma, Fagy. meggy, Kristálycukor, Puding por	26,52kcal	0,11g	0,02g	6,39g	5,70g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	270,78kcal	5,89g	6,22g	43,45g	0,51g	0,37g	0,61g
Halas Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	273,92kcal	19,70g	8,63g	28,06g	4,58g	1,70g	0,82g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,79kcal	5,99g	3,22g	1,77g	0,04g	0,14g	0,00g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	322,90kcal	15,93g	24,86g	6,77g	0,38g	0,88g	1,48g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	467,92kcal	16,97g	17,63g	58,10g	0,60g	2,77g	5,70g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	540,07kcal	21,20g	27,60g	66,28g	10,55g	3,50g	0,61g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	140,40kcal	6,51g	3,15g	21,66g	21,66g	0,21g	1,89g
Karfiolkrém leves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	158,15kcal	5,15g	3,61g	24,99g	2,31g	0,51g	0,34g
Karfiolleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	158,81kcal	5,23g	3,15g	26,57g	2,40g	0,52g	0,40g
Kertészleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	94,98kcal	3,24g	2,43g	14,55g	1,54g	0,52g	0,31g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,48g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Krémes őszibarackleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	161,68kcal	2,03g	1,17g	35,82g	24,12g	0,13g	0,39g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	372,47kcal	9,83g	10,07g	52,87g	1,93g	0,60g	1,26g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lecsős sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	287,98kcal	14,83g	22,18g	5,18g	0,34g	0,51g	0,33g
Lecsős szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	203,40kcal	20,65g	11,28g	3,38g	0,83g	0,62g	0,63g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	251,34kcal	13,66g	4,14g	38,29g	1,80g	0,55g	0,29g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,16g	5,16g	2,40g	1,34g	0,32g	0,68g
Majorannás sertésragu Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	285,49kcal	14,36g	22,60g	4,21g	0,37g	0,36g	0,32g
Marha erőleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	81,59kcal	2,38g	2,50g	11,96g	1,17g	0,53g	0,30g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	252,55kcal	21,65g	7,75g	22,54g	6,64g	0,49g	0,32g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,05g	0,00g	12,36g	12,32g	0,02g	0,00g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.11.01.-tól 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,41g	0,47g	0,88g	0,00g	0,10g	0,02g
Mustáros csirkecomb Összetétel: Babérlevél, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	252,93kcal	23,50g	11,21g	6,03g	0,30g	0,39g	0,31g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Négyhagymás krémleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	115,17kcal	3,05g	2,80g	19,13g	3,56g	0,45g	0,16g
Olasz zöldségleves gyufatésztával Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta,	181,21kcal	5,43g	4,31g	29,16g	9,49g	0,52g	0,54g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	270,45kcal	12,67g	17,14g	14,02g	1,55g	0,47g	0,35g
Pápai sonka Összetétel: Pápai sonka	64,00kcal	9,20g	2,80g	0,00g	0,00g	1,16g	0,00g
Paprikás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	242,50kcal	22,14g	12,84g	8,21g	0,29g	0,41g	0,51g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	575,19kcal	25,64g	29,32g	49,73g	0,76g	0,78g	0,52g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom	134,40kcal	3,56g	12,20g	2,52g	0,08g	0,52g	1,64g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	177,88kcal	5,01g	3,40g	31,64g	15,62g	0,36g	0,35g
Párizsikrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	123,84kcal	3,86g	11,66g	0,77g	0,15g	0,87g	4,40g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,81kcal	4,56g	10,34g	55,59g	0,22g	0,45g	1,10g
Párolt sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'	175,87kcal	20,38g	8,56g	3,07g	0,16g	0,36g	0,09g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	172,98kcal	4,78g	3,62g	28,27g	2,31g	0,62g	0,64g
Pásztortarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	601,46kcal	24,39g	25,87g	64,59g	3,26g	0,73g	0,83g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	285,01kcal	5,89g	8,06g	42,58g	0,17g	0,37g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	247,29kcal	4,64g	9,42g	55,87g	0,39g	0,31g	1,01g
Pirított dara Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,36kcal	3,76g	4,08g	29,36g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	667,01kcal	27,05g	26,06g	75,07g	5,74g	2,69g	5,74g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajtalfűjt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	242,81kcal	15,49g	12,26g	16,22g	0,30g	1,02g	7,82g
Pulyka pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,94kcal	20,86g	12,55g	4,50g	0,59g	0,46g	0,42g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,54kcal	20,44g	9,64g	1,32g	0,24g	0,43g	0,10g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	585,80kcal	19,69g	28,91g	54,57g	0,70g	1,34g	7,09g
Rántott csirkemell 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	187,23kcal	13,00g	6,36g	19,00g	4,20g	1,50g	0,04g
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	217,70kcal	9,75g	11,60g	19,50g	0,75g	0,83g	0,12g
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	277,79kcal	6,87g	9,58g	60,47g	2,26g	0,45g	1,03g
Rizsfelfűjt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Száritott citromhéj, Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	423,46kcal	13,10g	9,66g	90,34g	29,58g	0,55g	4,10g
Rizsleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,35kcal	2,30g	2,25g	20,10g	1,76g	0,50g	0,24g
Roston sült hal tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	238,19kcal	14,43g	10,89g	20,28g	0,43g	1,62g	1,19g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,25g	5,50g	0,75g	0,00g	0,50g	3,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.11.01.-tól 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sajtos sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	297,88kcal	14,23g	21,84g	9,49g	0,79g	0,61g	1,69g
Sajtos szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendi, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	294,77kcal	28,27g	14,56g	11,22g	1,24g	0,88g	4,08g
Sárgarépafőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	306,10kcal	8,96g	5,43g	52,26g	22,20g	0,66g	1,30g
Sárgarépás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sárgarépa, Só 'jódozott'	213,80kcal	4,87g	4,87g	57,49g	1,42g	0,59g	0,50g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'	181,14kcal	20,02g	10,46g	0,59g	0,09g	0,35g	0,30g
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	163,82kcal	20,02g	8,53g	0,60g	0,10g	0,36g	0,09g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,88kcal	18,20g	26,79g	4,37g	0,78g	0,46g	0,32g
Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	215,61kcal	9,00g	5,63g	32,04g	7,68g	0,43g	1,12g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,22kcal	9,17g	23,68g	0,59g	0,20g	1,37g	7,37g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	221,30kcal	9,12g	19,69g	1,82g	0,30g	1,52g	5,71g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Származ fűszerkeverék	258,07kcal	26,25g	12,19g	1,18g	0,20g	0,48g	0,41g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	467,89kcal	21,81g	26,87g	37,89g	0,13g	5,71g	0,58g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma	181,76kcal	4,70g	5,53g	26,61g	2,23g	0,71g	1,29g
Tárkonyos májgaluskaleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma	164,52kcal	12,73g	5,37g	15,32g	1,64g	0,83g	0,38g
Tárkonyos szárnyasragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma	171,94kcal	15,09g	5,09g	15,37g	2,80g	0,62g	0,31g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	317,60kcal	13,06g	4,90g	54,76g	25,40g	0,45g	2,70g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,76g	4,71g	84,03g	28,80g	0,45g	2,70g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '1,5%'	158,80kcal	7,63g	3,54g	23,88g	20,61g	0,25g	2,09g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejfölös-túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,50kcal	5,77g	2,60g	1,40g	0,00g	0,09g	0,00g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Temesvári sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	279,28kcal	23,70g	14,93g	10,53g	0,94g	0,58g	0,93g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	121,20kcal	3,92g	10,36g	0,59g	0,13g	0,45g	3,87g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	206,43kcal	5,17g	6,02g	31,17g	11,67g	0,37g	0,48g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,39g	1,20g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,21g	0,81g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vaníliás gesztenyekrém Összetétel: Fagy. gesztenye püré, Kristálycukor, Puding por, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	286,48kcal	9,28g	4,50g	52,02g	20,42g	0,38g	2,52g
Vaníliás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	153,96kcal	7,75g	3,75g	22,49g	22,49g	0,25g	2,25g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	40,80kcal	1,22g	0,23g	6,75g	1,60g	1,82g	0,03g
Vegyesfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	255,75kcal	9,46g	4,42g	42,27g	21,75g	0,51g	0,92g
Virslí Összetétel: Virslí Pulyka Gallicoop	106,00kcal	4,80g	9,20g	0,96g	0,16g	0,80g	2,88g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,07kcal	8,34g	5,55g	35,13g	9,11g	0,38g	0,50g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	330,04kcal	15,86g	4,50g	53,81g	25,68g	0,37g	1,11g
Zöldborsós bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	363,67kcal	9,43g	10,07g	50,83g	2,93g	0,60g	1,24g
Zöldborsós csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	237,15kcal	23,92g	9,42g	5,71g	1,26g	0,35g	0,24g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldborsós sertés szelet	231,80kcal	23,33g	11,04g	8,12g	1,83g	0,36g	0,33g
Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres halpástétom	133,60kcal	3,48g	12,16g	2,36g	0,08g	0,52g	1,64g
Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom							
Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,15g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldségkrémleves	125,51kcal	4,26g	1,52g	22,71g	2,08g	0,50g	0,08g
Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma							
Zöldségleves	95,07kcal	2,88g	2,44g	15,23g	1,88g	0,50g	0,30g
Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes eperszalag tészta, Vöröshagyma							
Zöldtea-citrusos	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							