

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.09.29. OVI: EN=606,2kcal FH=10,2g ZS=8,9g SZH=44,2g CK=14,2g SO=0,7g TZS=4,4g ISK: EN=337,8kcal FH=11,9g ZS=10,1g SZH=47,7g CK=16,6g SO=0,7g TZS=4,9g KISK: EN=369,8kcal FH=13,4g ZS=11,2g SZH=51,3g CK=18,9g SO=0,8g TZS=5,5g	Zöldpaprika: Kockasajt (2)*, Kifli (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Alma; Brós (1, 2, 3)*;	Bácskai rizseshus (5)*;
KEDD 2025.09.30. Erdi gyümölcs tea; Csemege szalami; Liga Margarin; Felbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*; Kigybúrokka;	Filézett halaszlé (5, 9)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Felbarna kenyér (1)*;	Kakao csiga 100g (1, 2)*;	Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*;
SZERDA 2025.10.01. Limonádé; Diákcsemege szalami; Liga Margarin; Kigybúrokka; Zsemle (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Banán; Kifli (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Almamártás (1, 2)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Pirított dara (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*;
CSÜTÖRTÖK 2025.10.02. Tej (2)*; Valjékem (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigybúrokka;	Brós (1, 2, 3)*; Alma;	Zoldborsóleves (1, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Alma; Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
PÉNTEK 2025.10.03. Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Felbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Zöldsegleves (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur csirkével, kólasszal (1, 4, 5)*; Felbarna kenyér (1)*; Vegyes saláta;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Almás táska (1, 2, 3, 4, 6, 12, 13)*; Csirke májkrem 50g; Kifli (1, 2)*;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klug

Tápanyagtartalom: EN=Számított 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=Rákelték; 11=Muster; 12=Szezámvető; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host
Étkeztetési Rendszer
3.0"

[illegible]

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VÉNDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Steved, Keményfennsík út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@zai-host.hu

tlap név:
Klúg

Tápanyagtartalom: EN=Szamlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsírs. (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tójsa; 4=Szója; 5=Zeller; 6-Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szármag; 13=Kén-dioxid; 14=Csigilgűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Bakonyi csirkereagu leves (1, 2, 3, 5)*; Darás metét (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamarítás (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
HÉTFŐ 2025.10.06.	SZERDA 2025.10.08.	KEDD 2025.10.07.	PÉNTEK 2025.10.10.	CSÜTÖRTÖK 2025.10.09.
OVI: EN=208kcal FH=6,6g ZS=5,8g SZH=32,4g CK=7,7g SO=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=301,1kcal FH=11g ZS=8,6g SZH=43,2g CK=10,1g SO=1,8g TZS=3,2g KISK: EN=409,6kcal FH=15,1g ZS=12,2g SZH=61g CK=11,5g SO=2,5g TZS=3,9g	OVI: EN=215,8kcal FH=6,6g ZS=5,7g SZH=33,9g CK=7,7g SO=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=312,4kcal FH=10,8g ZS=9,5g SZH=45,6g CK=10,1g SO=1,7g TZS=3,2g KISK: EN=422,3kcal FH=14,8g ZS=11,8g SZH=63,9g CK=11,5g SO=2,4g TZS=3,9g	OVI: EN=204kcal FH=6,6g ZS=5,6g SZH=28,9g CK=0,2g SO=0,9g TZS=2,6g ISK: EN=267,6kcal FH=7,9g ZS=12,7g SZH=29,1g CK=0,2g SO=1,2g TZS=4,9g KISK: EN=299,4kcal FH=8,8g ZS=15,8g SZH=29,3g CK=0,2g SO=1,3g TZS=5,1g	OVI: EN=245,2kcal FH=10,4g ZS=5,4g SZH=38,6g CK=9,9g SO=0,8g TZS=1,7g ISK: EN=334,5kcal FH=13,7g ZS=8,6g SZH=50,9g CK=11,7g SO=1,1g TZS=2,2g KISK: EN=439,9kcal FH=17,8g ZS=9,6g SZH=70,8g CK=14,3g SO=1,7g TZS=2,7g	OVI: EN=262,8kcal FH=9,3g ZS=6,9g SZH=36,4g CK=7,4g SO=0,9g TZS=2,3g ISK: EN=275,2kcal FH=9,4g ZS=7,3g SZH=38,6g CK=9,9g SO=0,9g TZS=2,4g KISK: EN=283,5kcal FH=9,4g ZS=7,9g SZH=39,7g CK=10,5g SO=0,9g TZS=2,5g
Eper-csipekebogyó gyümölcsös tea; Sertés páníroz (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Műzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húscombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	OVI: EN=665,9kcal FH=38g ZS=17,9g SZH=135,4g CK=2,1g SO=0,6g TZS=0,9g ISK: EN=817,1kcal FH=42g ZS=24,7g SZH=29,6g CK=2,4g SO=1,8g TZS=1,6g KISK: EN=904,1kcal FH=43,3g ZS=24,1g SZH=183,7g CK=27,6g SO=2,1g TZS=1,6g	OVI: EN=167,8kcal FH=5,2g ZS=2,9g SZH=29,6g CK=0,3g SO=0,6g TZS=0,2g ISK: EN=233,3kcal FH=7,3g ZS=5,8g SZH=38,4g CK=0,4g SO=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=308,7kcal FH=10,1g ZS=5,8g SZH=53,6g CK=0,5g SO=1,4g TZS=0,4g
Tej (2)*; Sajtos szál (1, 2, 3)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Tárkonyos burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	OVI: EN=614,1kcal FH=25,4g ZS=28,8g SZH=61g CK=1,3g SO=2,3g TZS=7,7g ISK: EN=754kcal FH=30,6g ZS=32,1g SZH=82,2g CK=1,6g SO=2,9g TZS=3g KISK: EN=834,2kcal FH=34,2g ZS=34,6g SZH=92,2g CK=1,8g SO=3,2g TZS=8,7g	OVI: EN=882,8kcal FH=22,6g ZS=27g SZH=84,9g CK=26,6g SO=0,4g TZS=1,3g ISK: EN=913,7kcal FH=30,6g ZS=36,6g SZH=11,1g CK=33,9g SO=1g TZS=1,6g KISK: EN=1048,8kcal FH=34,3g ZS=40,4g SZH=133,4g CK=40,1g SO=1g TZS=2,4g
		Gyümölcsleves (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	OVI: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=17,8g SO=0,7g TZS=3,4g ISK: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=17,8g SO=0,7g TZS=3,4g KISK: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=17,8g SO=0,7g TZS=3,4g	OVI: EN=408kcal FH=13,3g ZS=12,8g SZH=54,3g CK=0,1g SO=1,2g TZS=3,2g ISK: EN=524,4kcal FH=14,7g ZS=22,1g SZH=61,4g CK=0,3g SO=1,6g TZS=4,3g KISK: EN=633,8kcal FH=19,6g ZS=26,1g SZH=74,4g CK=0,3g SO=2,2g TZS=5,7g
		Sárgarépa; Teavej (2)*; Zsemle (1)*;	OVI: EN=190,1kcal FH=4,7g ZS=4,1g SZH=31,5g CK=0,4g SO=0,6g TZS=1,9g ISK: EN=193,2kcal FH=4,6g ZS=4,1g SZH=32,2g CK=0,4g SO=0,6g TZS=1,9g KISK: EN=199,4kcal FH=4,9g ZS=4,1g SZH=33,6g CK=0,4g SO=0,6g TZS=1,9g	OVI: EN=286,3kcal FH=3,6g ZS=10,4g SZH=43,7g CK=14,3g SO=0,5g TZS=5,2g ISK: EN=286,3kcal FH=3,6g ZS=10,4g SZH=43,7g CK=14,3g SO=0,5g TZS=5,2g KISK: EN=286,3kcal FH=3,6g ZS=10,4g SZH=43,7g CK=14,3g SO=0,5g TZS=5,2g
		Bébi Mini Margarin; Teljes kiőrlésű egyeses kifli (1)*; Alma;	OVI: EN=381,9kcal FH=19,4g ZS=9,1g SZH=51,7g CK=24,9g SO=0,2g TZS=0,9g ISK: EN=509,6kcal FH=26,1g ZS=12,2g SZH=68,8g CK=29,1g SO=1,1g TZS=1,2g KISK: EN=549,3kcal FH=27,8g ZS=13,3g SZH=74,9g CK=24,5g SO=1,4g TZS=1,2g	OVI: EN=455,7kcal FH=9,8g ZS=19g SZH=59g CK=4,9g SO=1,7g TZS=6,3g ISK: EN=531,2kcal FH=10,9g ZS=22,8g SZH=68,1g CK=6,7g SO=2g TZS=8,1g KISK: EN=537,4kcal FH=11g ZS=22,8g SZH=69,5g CK=6,7g SO=2g TZS=8,1g
		Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Tészta Orsó (1)*;	OVI: EN=464,2kcal FH=17,4g ZS=21,8g SZH=47,8g CK=3,3g SO=0,4g TZS=1,6g ISK: EN=619,8kcal FH=23,2g ZS=32,5g SZH=56,3g CK=3,8g SO=0,8g TZS=2g KISK: EN=718,8kcal FH=28,9g ZS=34,6g SZH=72,4g CK=4,8g SO=0,8g TZS=2,2g	OVI: EN=455,7kcal FH=9,8g ZS=19g SZH=59g CK=4,9g SO=1,7g TZS=6,3g ISK: EN=531,2kcal FH=10,9g ZS=22,8g SZH=68,1g CK=6,7g SO=2g TZS=8,1g KISK: EN=537,4kcal FH=11g ZS=22,8g SZH=69,5g CK=6,7g SO=2g TZS=8,1g
		Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;		Teljes kiőrlésű meggyes párna (1, 2)*; Zöldfűszeres hapatétom (9)*; Zsemle (1)*; Alma;

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Klúg

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Sénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákeltérő; 11=Műstár; 12=Szárazmagg; 13=Kén-dioxid; 14=Cillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Fuhatételek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatosan érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

"Suli-Host"
Étkeztetési Rendszer
3.0"

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakakrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Reszelt tézslaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Szelet kenyér (1)*;	Teavai (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépafozolek (1, 2)*; Alma;
HÉTFŐ 2025.10.13. OV: EN=204,1kcal FH=6g ZS=4,7g SZH=34,4g CK=7,8g SO=1,1g Tzs=2,8g ISK: EN=270,7kcal FH=7,9g ZS=6,3g SZH=45,6g CK=9,8g SO=1,5g Tzs=3,8g KISK: EN=354,9kcal FH=10,6g ZS=6,6g SZH=63,2g CK=11,2g SO=2,9g Tzs=3,8g OV: EN=233,4kcal FH=5g ZS=7,2g SZH=36,6g CK=4g SO=0,6g Tzs=1,4g ISK: EN=301,7kcal FH=6,5g ZS=9,1g SZH=47,9g CK=10,6g SO=0,8g Tzs=1,9g KISK: EN=410,1kcal FH=9,5g ZS=11,1g SZH=67,4g CK=12,9g SO=1,9g Tzs=2,2g OV: EN=537,2kcal FH=21,8g ZS=21,3g SZH=65,6g CK=1,3g SO=5,5g Tzs=0,8g ISK: EN=801,7kcal FH=42,4g ZS=31,9g SZH=100,4g CK=2g SO=7,1g Tzs=1,2g KISK: EN=894,5kcal FH=37,8g ZS=39,7g SZH=124,9g CK=5,5g SO=7,7g Tzs=1,9g OV: EN=233,2kcal FH=3,9g ZS=9,4g SZH=32,5g CK=1,6g SO=0,5g Tzs=0,3g ISK: EN=250,8kcal FH=4g ZS=11,0g SZH=33,2g CK=1,6g SO=0,5g Tzs=7,4g KISK: EN=271,4kcal FH=4,2g ZS=12,7g SZH=34,6g CK=1,6g SO=0,5g Tzs=8,6g OV: EN=350kcal FH=2,9g ZS=9,2g SZH=42,4g CK=15,9g SO=0,5g Tzs=0,8g ISK: EN=507,1kcal FH=29,5g ZS=13,9g SZH=61,3g CK=23,3g SO=1,1g Tzs=1,4g KISK: EN=518,9kcal FH=30,7g ZS=14,5g SZH=61,8g CK=21,3g SO=1,1g Tzs=1,4g	OV: EN=290,6kcal FH=10,3g ZS=11,6g SZH=34g CK=0,4g SO=1,2g Tzs=3,1g ISK: EN=283,7kcal FH=10,4g ZS=11,6g SZH=34,7g CK=0,4g SO=1,2g Tzs=3,1g KISK: EN=289,9kcal FH=10,5g ZS=11,6g SZH=36,1g CK=0,4g SO=1,2g Tzs=3,1g OV: EN=508,8kcal FH=23g ZS=16g SZH=63,5g CK=11,1g SO=1,7g Tzs=4,5g ISK: EN=770,8kcal FH=34g ZS=27,1g SZH=91,7g CK=16,2g SO=2,7g Tzs=7,9g KISK: EN=1104,8kcal FH=54,4g ZS=38,4g SZH=127,2g CK=16,3g SO=5,5g Tzs=10,2g OV: EN=259,3kcal FH=4,6g ZS=11,9g SZH=32,7g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=7,5g ISK: EN=278,4kcal FH=4,8g ZS=13,5g SZH=33,3g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=8,6g KISK: EN=295,1kcal FH=5g ZS=15,2g SZH=33,9g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=9,8g OV: EN=616,2kcal FH=22,8g ZS=20,9g SZH=79,6g CK=11,4g SO=2,5g Tzs=4,9g ISK: EN=703,5kcal FH=27,1g ZS=26,1g SZH=84,1g CK=14,7g SO=2,7g Tzs=5,7g KISK: EN=751,8kcal FH=29,4g ZS=28,5g SZH=87,2g CK=16,9g SO=2,8g Tzs=5,8g	OV: EN=508,8kcal FH=23g ZS=16g SZH=63,5g CK=11,1g SO=1,7g Tzs=4,5g ISK: EN=770,8kcal FH=34g ZS=27,1g SZH=91,7g CK=16,2g SO=2,7g Tzs=7,9g KISK: EN=1104,8kcal FH=54,4g ZS=38,4g SZH=127,2g CK=16,3g SO=5,5g Tzs=10,2g OV: EN=259,3kcal FH=4,6g ZS=11,9g SZH=32,7g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=7,5g ISK: EN=278,4kcal FH=4,8g ZS=13,5g SZH=33,3g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=8,6g KISK: EN=295,1kcal FH=5g ZS=15,2g SZH=33,9g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=9,8g OV: EN=616,2kcal FH=22,8g ZS=20,9g SZH=79,6g CK=11,4g SO=2,5g Tzs=4,9g ISK: EN=703,5kcal FH=27,1g ZS=26,1g SZH=84,1g CK=14,7g SO=2,7g Tzs=5,7g KISK: EN=751,8kcal FH=29,4g ZS=28,5g SZH=87,2g CK=16,9g SO=2,8g Tzs=5,8g	OV: EN=259,3kcal FH=4,6g ZS=11,9g SZH=32,7g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=7,5g ISK: EN=278,4kcal FH=4,8g ZS=13,5g SZH=33,3g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=8,6g KISK: EN=295,1kcal FH=5g ZS=15,2g SZH=33,9g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=9,8g OV: EN=616,2kcal FH=22,8g ZS=20,9g SZH=79,6g CK=11,4g SO=2,5g Tzs=4,9g ISK: EN=703,5kcal FH=27,1g ZS=26,1g SZH=84,1g CK=14,7g SO=2,7g Tzs=5,7g KISK: EN=751,8kcal FH=29,4g ZS=28,5g SZH=87,2g CK=16,9g SO=2,8g Tzs=5,8g	OV: EN=616,2kcal FH=22,8g ZS=20,9g SZH=79,6g CK=11,4g SO=2,5g Tzs=4,9g ISK: EN=703,5kcal FH=27,1g ZS=26,1g SZH=84,1g CK=14,7g SO=2,7g Tzs=5,7g KISK: EN=751,8kcal FH=29,4g ZS=28,5g SZH=87,2g CK=16,9g SO=2,8g Tzs=5,8g
KEDD 2025.10.14. OV: EN=210,7kcal FH=6,9g ZS=5,8g SZH=32,8g CK=7,7g SO=1,1g Tzs=1,8g ISK: EN=304,5kcal FH=11,1g ZS=9,8g SZH=43,7g CK=10,1g SO=1,8g Tzs=3,2g KISK: EN=413,6kcal FH=15,2g ZS=12,2g SZH=61,8g CK=11,5g SO=2,5g Tzs=3,9g OV: EN=290,6kcal FH=10,3g ZS=11,6g SZH=34g CK=0,4g SO=1,2g Tzs=3,1g ISK: EN=283,7kcal FH=10,4g ZS=11,6g SZH=34,7g CK=0,4g SO=1,2g Tzs=3,1g KISK: EN=289,9kcal FH=10,5g ZS=11,6g SZH=36,1g CK=0,4g SO=1,2g Tzs=3,1g OV: EN=508,8kcal FH=23g ZS=16g SZH=63,5g CK=11,1g SO=1,7g Tzs=4,5g ISK: EN=770,8kcal FH=34g ZS=27,1g SZH=91,7g CK=16,2g SO=2,7g Tzs=7,9g KISK: EN=1104,8kcal FH=54,4g ZS=38,4g SZH=127,2g CK=16,3g SO=5,5g Tzs=10,2g OV: EN=259,3kcal FH=4,6g ZS=11,9g SZH=32,7g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=7,5g ISK: EN=278,4kcal FH=4,8g ZS=13,5g SZH=33,3g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=8,6g KISK: EN=295,1kcal FH=5g ZS=15,2g SZH=33,9g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=9,8g OV: EN=616,2kcal FH=22,8g ZS=20,9g SZH=79,6g CK=11,4g SO=2,5g Tzs=4,9g ISK: EN=703,5kcal FH=27,1g ZS=26,1g SZH=84,1g CK=14,7g SO=2,7g Tzs=5,7g KISK: EN=751,8kcal FH=29,4g ZS=28,5g SZH=87,2g CK=16,9g SO=2,8g Tzs=5,8g	OV: EN=290,6kcal FH=10,3g ZS=11,6g SZH=34g CK=0,4g SO=1,2g Tzs=3,1g ISK: EN=283,7kcal FH=10,4g ZS=11,6g SZH=34,7g CK=0,4g SO=1,2g Tzs=3,1g KISK: EN=289,9kcal FH=10,5g ZS=11,6g SZH=36,1g CK=0,4g SO=1,2g Tzs=3,1g OV: EN=508,8kcal FH=23g ZS=16g SZH=63,5g CK=11,1g SO=1,7g Tzs=4,5g ISK: EN=770,8kcal FH=34g ZS=27,1g SZH=91,7g CK=16,2g SO=2,7g Tzs=7,9g KISK: EN=1104,8kcal FH=54,4g ZS=38,4g SZH=127,2g CK=16,3g SO=5,5g Tzs=10,2g OV: EN=259,3kcal FH=4,6g ZS=11,9g SZH=32,7g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=7,5g ISK: EN=278,4kcal FH=4,8g ZS=13,5g SZH=33,3g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=8,6g KISK: EN=295,1kcal FH=5g ZS=15,2g SZH=33,9g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=9,8g OV: EN=616,2kcal FH=22,8g ZS=20,9g SZH=79,6g CK=11,4g SO=2,5g Tzs=4,9g ISK: EN=703,5kcal FH=27,1g ZS=26,1g SZH=84,1g CK=14,7g SO=2,7g Tzs=5,7g KISK: EN=751,8kcal FH=29,4g ZS=28,5g SZH=87,2g CK=16,9g SO=2,8g Tzs=5,8g	OV: EN=508,8kcal FH=23g ZS=16g SZH=63,5g CK=11,1g SO=1,7g Tzs=4,5g ISK: EN=770,8kcal FH=34g ZS=27,1g SZH=91,7g CK=16,2g SO=2,7g Tzs=7,9g KISK: EN=1104,8kcal FH=54,4g ZS=38,4g SZH=127,2g CK=16,3g SO=5,5g Tzs=10,2g OV: EN=259,3kcal FH=4,6g ZS=11,9g SZH=32,7g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=7,5g ISK: EN=278,4kcal FH=4,8g ZS=13,5g SZH=33,3g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=8,6g KISK: EN=295,1kcal FH=5g ZS=15,2g SZH=33,9g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=9,8g OV: EN=616,2kcal FH=22,8g ZS=20,9g SZH=79,6g CK=11,4g SO=2,5g Tzs=4,9g ISK: EN=703,5kcal FH=27,1g ZS=26,1g SZH=84,1g CK=14,7g SO=2,7g Tzs=5,7g KISK: EN=751,8kcal FH=29,4g ZS=28,5g SZH=87,2g CK=16,9g SO=2,8g Tzs=5,8g	OV: EN=259,3kcal FH=4,6g ZS=11,9g SZH=32,7g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=7,5g ISK: EN=278,4kcal FH=4,8g ZS=13,5g SZH=33,3g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=8,6g KISK: EN=295,1kcal FH=5g ZS=15,2g SZH=33,9g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=9,8g OV: EN=616,2kcal FH=22,8g ZS=20,9g SZH=79,6g CK=11,4g SO=2,5g Tzs=4,9g ISK: EN=703,5kcal FH=27,1g ZS=26,1g SZH=84,1g CK=14,7g SO=2,7g Tzs=5,7g KISK: EN=751,8kcal FH=29,4g ZS=28,5g SZH=87,2g CK=16,9g SO=2,8g Tzs=5,8g	OV: EN=616,2kcal FH=22,8g ZS=20,9g SZH=79,6g CK=11,4g SO=2,5g Tzs=4,9g ISK: EN=703,5kcal FH=27,1g ZS=26,1g SZH=84,1g CK=14,7g SO=2,7g Tzs=5,7g KISK: EN=751,8kcal FH=29,4g ZS=28,5g SZH=87,2g CK=16,9g SO=2,8g Tzs=5,8g
SZERDA 2025.10.15. OV: EN=257,4kcal FH=10,6g ZS=5,6g SZH=41,2g CK=9,8g SO=0,8g Tzs=1,9g ISK: EN=349,4kcal FH=14g ZS=8,8g SZH=54,1g CK=12,3g SO=1,1g Tzs=2,9g KISK: EN=457,9kcal FH=18,2g ZS=9,8g SZH=74,6g CK=15g SO=1,7g Tzs=2,8g OV: EN=300kcal FH=5,7g ZS=6,4g SZH=65,9g CK=16,8g SO=0,6g Tzs=0,3g ISK: EN=310,5kcal FH=6,9g ZS=6,6g SZH=36,3g CK=16,8g SO=0,6g Tzs=0,3g KISK: EN=342kcal FH=6,3g ZS=0,6g SZH=76,6g CK=16,8g SO=0,6g Tzs=0,3g OV: EN=625,1kcal FH=21,9g ZS=25,1g SZH=73,6g CK=4,6g SO=1,1g Tzs=3,8g ISK: EN=782,3kcal FH=29,4g ZS=33,4g SZH=90,9g CK=5,6g SO=2,2g Tzs=6,4g KISK: EN=856,1kcal FH=35,2g ZS=40,1g SZH=111,5g CK=7,3g SO=2,2g Tzs=6,3g OV: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SO=0,7g Tzs=4,3g ISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SO=0,7g Tzs=4,3g KISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SO=0,7g Tzs=4,3g OV: EN=340,9kcal FH=22,3g ZS=7,8g SZH=41,1g CK=4,5g SO=0,2g Tzs=0,3g ISK: EN=426,2kcal FH=28,2g ZS=9,3g SZH=51,8g CK=5,8g SO=0,7g Tzs=0,4g KISK: EN=495,1kcal FH=30g ZS=9,6g SZH=65,6g CK=7,1g SO=0,7g Tzs=0,4g	OV: EN=300kcal FH=5,7g ZS=6,4g SZH=65,9g CK=16,8g SO=0,6g Tzs=0,3g ISK: EN=310,5kcal FH=6,9g ZS=6,6g SZH=36,3g CK=16,8g SO=0,6g Tzs=0,3g KISK: EN=342kcal FH=6,3g ZS=0,6g SZH=76,6g CK=16,8g SO=0,6g Tzs=0,3g OV: EN=625,1kcal FH=21,9g ZS=25,1g SZH=73,6g CK=4,6g SO=1,1g Tzs=3,8g ISK: EN=782,3kcal FH=29,4g ZS=33,4g SZH=90,9g CK=5,6g SO=2,2g Tzs=6,4g KISK: EN=856,1kcal FH=35,2g ZS=40,1g SZH=111,5g CK=7,3g SO=2,2g Tzs=6,3g OV: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SO=0,7g Tzs=4,3g ISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SO=0,7g Tzs=4,3g KISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SO=0,7g Tzs=4,3g OV: EN=340,9kcal FH=22,3g ZS=7,8g SZH=41,1g CK=4,5g SO=0,2g Tzs=0,3g ISK: EN=426,2kcal FH=28,2g ZS=9,3g SZH=51,8g CK=5,8g SO=0,7g Tzs=0,4g KISK: EN=495,1kcal FH=30g ZS=9,6g SZH=65,6g CK=7,1g SO=0,7g Tzs=0,4g	OV: EN=625,1kcal FH=21,9g ZS=25,1g SZH=73,6g CK=4,6g SO=1,1g Tzs=3,8g ISK: EN=782,3kcal FH=29,4g ZS=33,4g SZH=90,9g CK=5,6g SO=2,2g Tzs=6,4g KISK: EN=856,1kcal FH=35,2g ZS=40,1g SZH=111,5g CK=7,3g SO=2,2g Tzs=6,3g OV: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SO=0,7g Tzs=4,3g ISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SO=0,7g Tzs=4,3g KISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SO=0,7g Tzs=4,3g OV: EN=340,9kcal FH=22,3g ZS=7,8g SZH=41,1g CK=4,5g SO=0,2g Tzs=0,3g ISK: EN=426,2kcal FH=28,2g ZS=9,3g SZH=51,8g CK=5,8g SO=0,7g Tzs=0,4g KISK: EN=495,1kcal FH=30g ZS=9,6g SZH=65,6g CK=7,1g SO=0,7g Tzs=0,4g	OV: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SO=0,7g Tzs=4,3g ISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SO=0,7g Tzs=4,3g KISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SO=0,7g Tzs=4,3g OV: EN=340,9kcal FH=22,3g ZS=7,8g SZH=41,1g CK=4,5g SO=0,2g Tzs=0,3g ISK: EN=426,2kcal FH=28,2g ZS=9,3g SZH=51,8g CK=5,8g SO=0,7g Tzs=0,4g KISK: EN=495,1kcal FH=30g ZS=9,6g SZH=65,6g CK=7,1g SO=0,7g Tzs=0,4g	OV: EN=625,1kcal FH=21,9g ZS=25,1g SZH=73,6g CK=4,6g SO=1,1g Tzs=3,8g ISK: EN=782,3kcal FH=29,4g ZS=33,4g SZH=90,9g CK=5,6g SO=2,2g Tzs=6,4g KISK: EN=856,1kcal FH=35,2g ZS=40,1g SZH=111,5g CK=7,3g SO=2,2g Tzs=6,3g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.16. OV: EN=286,4kcal FH=12,2g ZS=9,1g SZH=37,1g CK=7,2g SO=1,3g Tzs=5,4g ISK: EN=330kcal FH=14,8g ZS=11,7g SZH=39,6g CK=9,3g SO=1,5g Tzs=7,9g KISK: EN=345,8kcal FH=15,3g ZS=12,1g SZH=41,7g CK=10,3g SO=1,5g Tzs=7,1g OV: EN=218,5kcal FH=3,7g ZS=6,4g SZH=35,7g CK=9,2g SO=0,2g Tzs=3,1g ISK: EN=221,6kcal FH=6,9g ZS=6,4g SZH=36,4g CK=9,2g SO=0,2g Tzs=3,1g KISK: EN=227,8kcal FH=3,9g ZS=6,4g SZH=37,8g CK=9,2g SO=0,2g Tzs=3,1g OV: EN=586,8kcal FH=19,3g ZS=25,2g SZH=128,2g CK=23,2g SO=0,9g Tzs=1,2g ISK: EN=882,7kcal FH=30,4g ZS=28,6g SZH=99,2g CK=31,6g SO=1,5g Tzs=1,7g KISK: EN=968kcal FH=31,5g ZS=42,9g SZH=187,4g CK=36,1g SO=1,6g Tzs=2,1g OV: EN=227kcal FH=6,1g ZS=10,3g SZH=26,6g CK=1,7g SO=0,9g Tzs=1,8g ISK: EN=227kcal FH=6,1g ZS=10,3g SZH=26,6g CK=1,7g SO=0,9g Tzs=1,8g KISK: EN=227kcal FH=6,1g ZS=10,3g SZH=26,6g CK=1,7g SO=0,9g Tzs=1,8g OV: EN=607,5kcal FH=11,3g ZS=27,2g SZH=76,3g CK=33,3g SO=0,2g Tzs=4,4g ISK: EN=629,1kcal FH=11,5g ZS=27,3g SZH=81,3g CK=35,5g SO=0,2g Tzs=4,4g KISK: EN=703,5kcal FH=12,9g ZS=31,2g SZH=89,4g CK=40,2g SO=0,2g Tzs=5g	OV: EN=218,5kcal FH=3,7g ZS=6,4g SZH=35,7g CK=9,2g SO=0,2g Tzs=3,1g ISK: EN=221,6kcal FH=6,9g ZS=6,4g SZH=36,4g CK=9,2g SO=0,2g Tzs=3,1g KISK: EN=227,8kcal FH=3,9g ZS=6,4g SZH=37,8g CK=9,2g SO=0,2g Tzs=3,1g OV: EN=586,8kcal FH=19,3g ZS=25,2g SZH=128,2g CK=23,2g SO=0,9g Tzs=1,2g ISK: EN=882,7kcal FH=30,4g ZS=28,6g SZH=99,2g CK=31,6g SO=1,5g Tzs=1,7g KISK: EN=968kcal FH=31,5g ZS=42,9g SZH=187,4g CK=36,1g SO=1,6g Tzs=2,1g OV: EN=227kcal FH=6,1g ZS=10,3g SZH=26,6g CK=1,7g SO=0,9g Tzs=1,8g ISK: EN=227kcal FH=6,1g ZS=10,3g SZH=26,6g CK=1,7g SO=0,9g Tzs=1,8g KISK: EN=227kcal FH=6,1g ZS=10,3g SZH=26,6g CK=1,7g SO=0,9g Tzs=1,8g OV: EN=607,5kcal FH=11,3g ZS=27,2g SZH=76,3g CK=33,3g SO=0,2g Tzs=4,4g ISK: EN=629,1kcal FH=11,5g ZS=27,3g SZH=81,3g CK=35,5g SO=0,2g Tzs=4,4g KISK: EN=703,5kcal FH=12,9g ZS=31,2g SZH=89,4g CK=40,2g SO=0,2g Tzs=5g	OV: EN=586,8kcal FH=19,3g ZS=25,2g SZH=128,2g CK=23,2g SO=0,9g Tzs=1,2g ISK: EN=882,7kcal FH=30,4g ZS=28,6g SZH=99,2g CK=31,6g SO=1,5g Tzs=1,7g KISK: EN=968kcal FH=31,5g ZS=42,9g SZH=187,4g CK=36,1g SO=1,6g Tzs=2,1g OV: EN=227kcal FH=6,1g ZS=10,3g SZH=26,6g CK=1,7g SO=0,9g Tzs=1,8g ISK: EN=227kcal FH=6,1g ZS=10,3g SZH=26,6g CK=1,7g SO=0,9g Tzs=1,8g KISK: EN=227kcal FH=6,1g ZS=10,3g SZH=26,6g CK=1,7g SO=0,9g Tzs=1,8g OV: EN=607,5kcal FH=11,3g ZS=27,2g SZH=76,3g CK=33,3g SO=0,2g Tzs=4,4g ISK: EN=629,1kcal FH=11,5g ZS=27,3g SZH=81,3g CK=35,5g SO=0,2g Tzs=4,4g KISK: EN=703,5kcal FH=12,9g ZS=31,2g SZH=89,4g CK=40,2g SO=0,2g Tzs=5g	OV: EN=227kcal FH=6,1g ZS=10,3g SZH=26,6g CK=1,7g SO=0,9g Tzs=1,8g ISK: EN=227kcal FH=6,1g ZS=10,3g SZH=26,6g CK=1,7g SO=0,9g Tzs=1,8g KISK: EN=227kcal FH=6,1g ZS=10,3g SZH=26,6g CK=1,7g SO=0,9g Tzs=1,8g OV: EN=607,5kcal FH=11,3g ZS=27,2g SZH=76,3g CK=33,3g SO=0,2g Tzs=4,4g ISK: EN=629,1kcal FH=11,5g ZS=27,3g SZH=81,3g CK=35,5g SO=0,2g Tzs=4,4g KISK: EN=703,5kcal FH=12,9g ZS=31,2g SZH=89,4g CK=40,2g SO=0,2g Tzs=5g	OV: EN=586,8kcal FH=19,3g ZS=25,2g SZH=128,2g CK=23,2g SO=0,9g Tzs=1,2g ISK: EN=882,7kcal FH=30,4g ZS=28,6g SZH=99,2g CK=31,6g SO=1,5g Tzs=1,7g KISK: EN=968kcal FH=31,5g ZS=42,9g SZH=187,4g CK=36,1g SO=1,6g Tzs=2,1g
PÉNTEK 2025.10.17. OV: EN=283kcal FH=13,4g ZS=8,9g SZH=35,4g CK=10,1g SO=1,3g Tzs=5,4g ISK: EN=370,2kcal FH=17,2g ZS=11,8g SZH=46,6g CK=12,7g SO=1,8g Tzs=5,2g KISK: EN=514,6kcal FH=22,2g ZS=16,8g SZH=66,1g CK=15,3g SO=2,3g Tzs=7,1g OV: EN=369,1kcal FH=6,6g ZS=3,6g SZH=75,1g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=1,8g ISK: EN=390,1kcal FH=6,9g ZS=3,6g SZH=79,9g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=1,8g KISK: EN=369,1kcal FH=6,6g ZS=3,6g SZH=75,1g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=1,8g OV: EN=557,9kcal FH=21,1g ZS=16,5g SZH=73,8g CK=3,5g SO=1,1g Tzs=3,9g ISK: EN=795,9kcal FH=31,2g ZS=28,6g SZH=99,2g CK=31,6g SO=1,5g Tzs=1,7g KISK: EN=851,9kcal FH=28,2g ZS=34,5g SZH=117,4g CK=34,5g SO=2g Tzs=1,8g OV: EN=171kcal FH=5,9g ZS=4,1g SZH=25,3g CK=0,4g SO=1,2g Tzs=3,1g ISK: EN=217,5kcal FH=7,5g ZS=10,3g SZH=28,1g CK=0,4g SO=1,8g Tzs=4,8g KISK: EN=217,5kcal FH=7,5g ZS=7,8g SZH=28,1g CK=0,4g SO=1,8g Tzs=4,8g OV: EN=510,9kcal FH=12,9g ZS=28,7g SZH=48,5g CK=3g SO=2,2g Tzs=12,5g ISK: EN=590,4kcal FH=14,8g ZS=33,6g SZH=55,4g CK=3,6g SO=2,5g Tzs=14,9g KISK: EN=586,8kcal FH=14,9g ZS=33,6g SZH=56,8g CK=3,6g SO=2,5g Tzs=14,9g	OV: EN=369,1kcal FH=6,6g ZS=3,6g SZH=75,1g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=1,8g ISK: EN=390,1kcal FH=6,9g ZS=3,6g SZH=79,9g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=1,8g KISK: EN=369,1kcal FH=6,6g ZS=3,6g SZH=75,1g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=1,8g OV: EN=557,9kcal FH=21,1g ZS=16,5g SZH=73,8g CK=3,5g SO=1,1g Tzs=3,9g ISK: EN=795,9kcal FH=31,2g ZS=28,6g SZH=99,2g CK=31,6g SO=1,5g Tzs=1,7g KISK: EN=851,9kcal FH=28,2g ZS=34,5g SZH=117,4g CK=34,5g SO=2g Tzs=1,8g OV: EN=171kcal FH=5,9g ZS=4,1g SZH=25,3g CK=0,4g SO=1,2g Tzs=3,1g ISK: EN=217,5kcal FH=7,5g ZS=10,3g SZH=28,1g CK=0,4g SO=1,8g Tzs=4,8g KISK: EN=217,5kcal FH=7,5g ZS=7,8g SZH=28,1g CK=0,4g SO=1,8g Tzs=4,8g OV: EN=510,9kcal FH=12,9g ZS=28,7g SZH=48,5g CK=3g SO=2,2g Tzs=12,5g ISK: EN=590,4kcal FH=14,8g ZS			

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Hüsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Telberizs (2)*; Kakao cukor (1, 4, 13)*;
HÉTFŐ 2025.10.20. OVI: EN=208kcal FH=6,6g ZS=5,8g SZH=32,4g CK=7,7g SO=1,1g TZS=1,9g ISK: EN=301,1kcal FH=19,2g ZS=8,9g SZH=43,2g CK=10,1g SO=1,8g TZS=5,7g KISK: EN=409,6kcal FH=15,1g ZS=12,2g SZH=61g CK=11,5g SO=2,5g TZS=3,9g	OVI: EN=228,5kcal FH=4,4g ZS=8,6g SZH=34,9g CK=10,5g SO=0,6g TZS=5,7g ISK: EN=292kcal FH=5,3g ZS=10,4g SZH=45,8g CK=13,1g SO=0,8g TZS=6,9g KISK: EN=416,5kcal FH=8,2g ZS=12,4g SZH=70,6g CK=21,7g SO=1,3g TZS=6,1g	OVI: EN=477,6kcal FH=18g ZS=18,9g SZH=56,1g CK=19,1g SO=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=758,6kcal FH=30,1g ZS=27,6g SZH=93,4g CK=13,1g SO=1,9g TZS=3,9g KISK: EN=825,6kcal FH=28,1g ZS=28g SZH=110,5g CK=42,6g SO=2,3g TZS=5,1g	OVI: EN=218,5kcal FH=5,5g ZS=11g SZH=23,5g CK=2,2g SO=1,1g TZS=5,6g ISK: EN=349,6kcal FH=8,6g ZS=17,6g SZH=27,6g CK=3,4g SO=1,5g TZS=9,6g KISK: EN=349,6kcal FH=8,6g ZS=17,6g SZH=27,6g CK=3,4g SO=1,5g TZS=9,6g	OVI: EN=334,3kcal FH=11,6g ZS=14,8g SZH=73,6g CK=37,7g SO=0,4g TZS=2,8g ISK: EN=431,1kcal FH=14,8g ZS=5,7g SZH=49,6g CK=4,3g SO=0,4g TZS=3,3g KISK: EN=431,1kcal FH=14,8g ZS=5,7g SZH=100,4g CK=44,8g SO=0,4g TZS=3,2g
KEDD 2025.10.21. Csipkebogyó tea; Csemege szalami; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóbutorka;	Kefir (2)*; Kifli (1, 2)*;	Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Alma; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;
OVI: EN=235,8kcal FH=6,6g ZS=8,4g SZH=32,3g CK=7,7g SO=1,2g TZS=3,1g ISK: EN=332,5kcal FH=9,6g ZS=13,9g SZH=43,8g CK=9,9g SO=1,7g TZS=5,9g KISK: EN=448,3kcal FH=13,3g ZS=16,3g SZH=61,7g CK=11,3g SO=2,4g TZS=6,1g	OVI: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,9g SO=0,7g TZS=4,9g ISK: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,9g SO=0,7g TZS=4,9g KISK: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,9g SO=0,7g TZS=4,9g	OVI: EN=599kcal FH=23,7g ZS=25g SZH=66,8g CK=1,9g SO=0,7g TZS=0,9g ISK: EN=909,7kcal FH=35,8g ZS=35,8g SZH=107,4g CK=2,7g SO=1,8g TZS=1,3g KISK: EN=1021,5kcal FH=40,3g ZS=41g SZH=117,2g CK=2,7g SO=1,3g TZS=1,3g	OVI: EN=228,9kcal FH=4,3g ZS=3,9g SZH=43g CK=13,5g SO=0,6g TZS=0,9g ISK: EN=285,6kcal FH=5,7g ZS=4,1g SZH=50,5g CK=13,6g SO=0,8g TZS=0,9g KISK: EN=339kcal FH=8,4g ZS=4,4g SZH=65,4g CK=13,7g SO=1,3g TZS=1,1g	OVI: EN=425,8kcal FH=16,6g ZS=24,5g SZH=50,3g CK=0,5g SO=0,2g TZS=0,8g ISK: EN=559,6kcal FH=20,9g ZS=34,6g SZH=59g CK=0,7g SO=0,8g TZS=1,4g KISK: EN=672,9kcal FH=24,6g ZS=38,5g SZH=53,3g CK=0,8g SO=0,8g TZS=1,6g
SZERDA 2025.10.22. Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*;	Molnáka (1, 2, 3)*; Alma;	Tákronyos májgalskaleves (1, 3, 5)*; Halrudacsokk panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Kakao csiga (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldfűszeres halpástétom (9)*;
OVI: EN=277,6kcal FH=12,5g ZS=7,2g SZH=39,7g CK=9,7g SO=1,4g TZS=2,5g ISK: EN=308,3kcal FH=15,1g ZS=8,3g SZH=42,5g CK=12,2g SO=1,7g TZS=3,1g KISK: EN=358,8kcal FH=17,6g ZS=11,3g SZH=45,7g CK=14,5g SO=1,3g TZS=3,6g	OVI: EN=209kcal FH=4,4g ZS=3,9g SZH=37,7g CK=5g SO=1,4g TZS=2,0g ISK: EN=212,1kcal FH=4,5g ZS=3,9g SZH=38,4g CK=5g SO=1,4g TZS=2,0g KISK: EN=218,3kcal FH=4,6g ZS=3,9g SZH=39,8g CK=5g SO=0,4g TZS=2g	OVI: EN=564,6kcal FH=20,1g ZS=20,4g SZH=74,2g CK=2,7g SO=1,8g TZS=2,2g ISK: EN=794kcal FH=29,6g ZS=32,4g SZH=94,4g CK=3,4g SO=2,7g TZS=3,4g KISK: EN=864,6kcal FH=20,9g ZS=37,5g SZH=118,6g CK=4,2g SO=3,3g TZS=4g	OVI: EN=196,6kcal FH=10,4g ZS=8,2g SZH=20,3g CK=0,3g SO=1,2g TZS=0,4g ISK: EN=311,5kcal FH=18,3g ZS=14,5g SZH=42,2g CK=0,9g SO=1,9g TZS=8,4g KISK: EN=382,3kcal FH=20,9g ZS=15,2g SZH=40,7g CK=0,8g SO=2,4g TZS=8,7g	OVI: EN=438kcal FH=8,8g ZS=20,7g SZH=53g CK=10,8g SO=1,3g TZS=7g ISK: EN=519,6kcal FH=9,9g ZS=24,9g SZH=62,1g CK=14,2g SO=1,4g TZS=9,2g KISK: EN=519,6kcal FH=9,9g ZS=24,9g SZH=62,1g CK=14,2g SO=1,4g TZS=9,2g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.23. Dobozos kakao (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrém; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajtos metélt (1)*; Tejföl (2)*; Sajt szalámi (2)*; Múzi szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Alma; Bebo Mini Margarin; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Sültcsirkemomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11, 15)*;
OVI: EN=412,4kcal FH=12,2g ZS=14g SZH=63,4g CK=0,6g SO=1,2g TZS=2,9g ISK: EN=499,2kcal FH=15,1g ZS=17,7g SZH=74g CK=0,8g SO=2g TZS=5,3g KISK: EN=579,3kcal FH=17,8g ZS=18g SZH=90,6g CK=1,2g SO=2,5g TZS=5,3g	OVI: EN=259,8kcal FH=8,5g ZS=15,7g SZH=20,9g CK=0,9g SO=1,3g TZS=6g ISK: EN=283,4kcal FH=9,8g ZS=15,9g SZH=27,7g CK=0,4g SO=0,5g TZS=6,9g KISK: EN=380,6kcal FH=12,4g ZS=16,2g SZH=41,2g CK=0,5g SO=2g TZS=6,2g	OVI: EN=582,1kcal FH=17,1g ZS=21,3g SZH=75,6g CK=10g SO=1,1g TZS=5,1g ISK: EN=813,5kcal FH=21,9g ZS=35,4g SZH=91,1g CK=10,7g SO=2,1g TZS=6,9g KISK: EN=927,3kcal FH=26,4g ZS=38,5g SZH=114g CK=11,9g SO=2,1g TZS=7,8g	OVI: EN=245,8kcal FH=4,4g ZS=3,9g SZH=49,2g CK=17g SO=0,6g TZS=0,7g ISK: EN=288,9kcal FH=5,8g ZS=4,1g SZH=53,3g CK=17,2g SO=0,8g TZS=0,8g KISK: EN=375,2kcal FH=8,6g ZS=4,4g SZH=76,8g CK=17,6g SO=1,3g TZS=0,8g	OVI: EN=420,4kcal FH=25,1g ZS=14,6g SZH=38,6g CK=2,5g SO=1,2g TZS=2,5g ISK: EN=606,1kcal FH=35,5g ZS=23,6g SZH=48,5g CK=4,7g SO=2,5g TZS=5g KISK: EN=610,2kcal FH=36,8g ZS=18,9g SZH=57,7g CK=4,7g SO=2,5g TZS=2,9g
PÉNTEK 2025.10.24. Madártej izü tej (2)*; Sertés párisi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Brós (1, 2, 3)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Barackos háromszög (1, 2)*;	Gyümölcsös krémoghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
OVI: EN=312kcal FH=12,8g ZS=8,7g SZH=44,7g CK=9,5g SO=1,3g TZS=3,9g ISK: EN=383,4kcal FH=16,9g ZS=13,1g SZH=48,9g CK=12g SO=1,7g TZS=5,7g KISK: EN=495,4kcal FH=19,6g ZS=15,8g SZH=63,1g CK=14,3g SO=2g TZS=6,8g	OVI: EN=230,1kcal FH=4,4g ZS=3,6g SZH=43,5g CK=11,8g SO=0,4g TZS=1,1g ISK: EN=311,6kcal FH=8g ZS=5,2g SZH=38,5g CK=16,4g SO=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=317,8kcal FH=6,1g ZS=5,2g SZH=58,9g CK=16,4g SO=0,5g TZS=2,6g	OVI: EN=465,3kcal FH=13,4g ZS=21,9g SZH=51,6g CK=1,9g SO=0,8g TZS=4,9g ISK: EN=981,4kcal FH=22,6g ZS=37,7g SZH=108,4g CK=37,1g SO=1,2g TZS=9,6g KISK: EN=918,2kcal FH=26,4g ZS=42,3g SZH=103,9g CK=37g SO=1,3g TZS=9,6g	OVI: EN=249,5kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g CK=16,6g SO=0,8g TZS=3,1g ISK: EN=249,5kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g CK=16,6g SO=0,8g TZS=3,1g KISK: EN=249,5kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g CK=16,6g SO=0,8g TZS=3,1g	OVI: EN=442,4kcal FH=30,7g ZS=16,6g SZH=36,1g CK=7,1g SO=1,2g TZS=7,4g ISK: EN=497,5kcal FH=34g ZS=17g SZH=46,9g CK=8,8g SO=1,3g TZS=6,5g KISK: EN=676,6kcal FH=48g ZS=24,4g SZH=99,5g CK=10,8g SO=1,3g TZS=9,2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Klúg

Tápanyagtartalom: EN=Számított 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=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rákelték; 11=Múster; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Purinesűk
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergénekkel kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host
Étkeztetési Rendszer
3.0"

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
Citromos tea: Sajtkrém (2, 5)*; Tejles kiörlesű kenyér (1)*;	Zöldpaprika; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarín; Tejles kiörlesű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Parajos penne sertéshússal (1, 2)*; Sajt szórat (2)*;	Alma dobozos üdítő 100%; Fonotka (1, 2)*;	Teljedara (1, 2)*; Kakao cukor (1, 4, 13)*; Alma;
HÉTFŐ 2025.10.27. OVI: EN=164,7kcal FH=5,9g ZS=4,7g SZH=23,7g CK=7,3g SO=1,1g TZS=3g ISK: EN=244,9kcal FH=7,8g ZS=6,3g SZH=39,3g CK=9,4g SO=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=316,2kcal FH=10,4g ZS=6,6g SZH=53,8g CK=10,5g SO=2g TZS=4,1g	OVI: EN=164,4kcal FH=6,7g ZS=5,7g SZH=21,5g CK=0,4g SO=1,1g TZS=2,9g ISK: EN=245,2kcal FH=10,7g ZS=9,6g SZH=29,3g CK=0,7g SO=1,7g TZS=3,3g KISK: EN=337,8kcal FH=14,6g ZS=11,9g SZH=43,3g CK=0,8g SO=2,4g TZS=4,2g	OVI: EN=680,6kcal FH=28,3g ZS=28,6g SZH=75,6g CK=6,2g SO=0,8g TZS=6,6g ISK: EN=84,7kcal FH=34,4g ZS=35,2g SZH=94,3g CK=7,9g SO=1,6g TZS=6g KISK: EN=395,2kcal FH=38,6g ZS=40,6g SZH=100,1g CK=8,4g SO=1,8g TZS=9,9g	OVI: EN=235,6kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SO=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=235,6kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SO=0,5g TZS=0,7g KISK: EN=235,6kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SO=0,5g TZS=0,7g	OVI: EN=356,1kcal FH=11,1g ZS=4,7g SZH=65,3g CK=38,7g SO=0,3g TZS=2,7g ISK: EN=433,8kcal FH=14,6g ZS=5,9g SZH=78,8g CK=40,4g SO=0,4g TZS=3,3g KISK: EN=428,3kcal FH=14g ZS=5,8g SZH=78,4g CK=44,8g SO=0,5g TZS=3,3g
KEDD 2025.10.28. Citromos tea; Lapkásaj (2)*; Liga Margarín; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Tejles kiörlesű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Dörögsei csirkereguleves (1, 2, 3, 5)*; Bükkü aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Bogdányi rakottas (1, 2, 4, 5)*;
OVI: EN=285,2kcal FH=10,8g ZS=9g SZH=34,3g CK=7,2g SO=1,2g TZS=4,8g ISK: EN=354,6kcal FH=17,4g ZS=15,1g SZH=38,4g CK=9,3g SO=1,7g TZS=8,6g KISK: EN=362,3kcal FH=17,4g ZS=15,5g SZH=37,4g CK=10,3g SO=1,7g TZS=8,7g	OVI: EN=158kcal FH=6,2g ZS=5,2g SZH=21,4g CK=0,6g SO=1,9g TZS=2,2g ISK: EN=247,6kcal FH=9,2g ZS=10,2g SZH=29,1g CK=0,9g SO=1,7g TZS=4,1g KISK: EN=342,8kcal FH=13,4g ZS=13g SZH=43g CK=1,1g SO=2,4g TZS=5,3g	OVI: EN=567,3kcal FH=28,9g ZS=28,5g SZH=75,6g CK=2,6g SO=0,4g TZS=2,8g ISK: EN=85,3kcal FH=40,9g ZS=44,2g SZH=73,6g CK=5,3g SO=1,4g TZS=5,8g KISK: EN=895,6kcal FH=44,4g ZS=41,6g SZH=78,5g CK=5,1g SO=1,5g TZS=4,1g	OVI: EN=299,9kcal FH=8,1g ZS=7,9g SZH=47,5g CK=21,2g SO=0,6g TZS=4,7g ISK: EN=289,9kcal FH=8,1g ZS=7,9g SZH=47,5g CK=21,2g SO=0,6g TZS=4,7g KISK: EN=299,9kcal FH=8,1g ZS=7,9g SZH=47,5g CK=21,2g SO=0,6g TZS=4,7g	OVI: EN=406kcal FH=18,9g ZS=12,1g SZH=50,2g CK=0,1g SO=0,5g TZS=1,6g ISK: EN=519,3kcal FH=24,8g ZS=17,2g SZH=60,1g CK=0,3g SO=0,7g TZS=2,4g KISK: EN=586,2kcal FH=29g ZS=19,6g SZH=66,9g CK=1,9g SO=0,9g TZS=3,3g
SZERDA 2025.10.29. Tiramisu izú tej (2)*; Gesztenyés párna (PP) (1, 2, 3, 6, 8)*;	Banán; Tejles kiörlesű gabonás keksz (1, 5)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Lévessöngy (1, 2, 3)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Teával (2)*; Paradicsom; Félbarna kenyér (1)*;	Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Citromos tea;
OVI: EN=282,8kcal FH=9g ZS=10,2g SZH=38,4g CK=9,2g SO=0,5g TZS=5,1g ISK: EN=378,2kcal FH=11,8g ZS=13,9g SZH=51,3g CK=11,5g SO=0,8g TZS=6,8g KISK: EN=406,7kcal FH=13,3g ZS=14,6g SZH=55,2g CK=13,8g SO=0,7g TZS=7,2g	OVI: EN=299,9kcal FH=4,7g ZS=6,4g SZH=54,6g CK=9,2g SO=0,2g TZS=3,1g ISK: EN=310,4kcal FH=4,9g ZS=6,4g SZH=47,2g CK=9,2g SO=0,2g TZS=3,1g KISK: EN=341,9kcal FH=5,3g ZS=6,4g SZH=64,3g CK=9,2g SO=0,2g TZS=3,1g	OVI: EN=576,1kcal FH=21,4g ZS=22,8g SZH=70,5g CK=6,5g SO=1,1g TZS=2,8g ISK: EN=77,9kcal FH=30,1g ZS=32,6g SZH=88,9g CK=7,7g SO=1,6g TZS=4,3g KISK: EN=664kcal FH=37,8g ZS=40,2g SZH=100,6g CK=9,7g SO=2,1g TZS=4,8g	OVI: EN=199,4kcal FH=4,3g ZS=8,7g SZH=26,2g CK=0,6g SO=0,6g TZS=5,7g ISK: EN=285,6kcal FH=5,8g ZS=10,5g SZH=37,4g CK=0,8g SO=0,8g TZS=6,9g KISK: EN=355,3kcal FH=8,7g ZS=12,5g SZH=52,4g CK=1,2g SO=1,3g TZS=6,1g	OVI: EN=267,4kcal FH=8,7g ZS=9g SZH=36,5g CK=7,3g SO=1,4g TZS=2,9g ISK: EN=504,4kcal FH=17g ZS=17,6g SZH=67,1g CK=9,6g SO=2,8g TZS=5,7g KISK: EN=518,5kcal FH=17,4g ZS=16,1g SZH=69g CK=10,6g SO=2,9g TZS=5,7g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.30. Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo Mini Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrem; Tejles kiörlesű kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Bebo Mini Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*;
OVI: EN=286,2kcal FH=11,6g ZS=10,4g SZH=36,5g CK=10g SO=1,5g TZS=4,9g ISK: EN=394,7kcal FH=16g ZS=14,9g SZH=49,5g CK=12,6g SO=2,3g TZS=7,8g KISK: EN=496,8kcal FH=20,2g ZS=15,9g SZH=68,4g CK=15,3g SO=2,9g TZS=8,3g	OVI: EN=259,8kcal FH=8,5g ZS=15,7g SZH=20,9g CK=0,3g SO=1,3g TZS=6,6g ISK: EN=293,4kcal FH=9,8g ZS=15,9g SZH=27,7g CK=0,4g SO=1,5g TZS=6g KISK: EN=360,6kcal FH=12,4g ZS=16,2g SZH=41,2g CK=0,5g SO=2,1g TZS=6,2g	OVI: EN=532,7kcal FH=26,2g ZS=18g SZH=60,6g CK=4g SO=0,8g TZS=2,3g ISK: EN=835,7kcal FH=40,7g ZS=47,9g SZH=94,2g CK=5,8g SO=1,7g TZS=0,7g KISK: EN=885,6kcal FH=42,2g ZS=29,1g SZH=102,8g CK=6,7g SO=1,9g TZS=0,9g	OVI: EN=217,7kcal FH=4g ZS=3,9g SZH=41,5g CK=17g SO=0,6g TZS=4,7g ISK: EN=251,7kcal FH=5,3g ZS=4,1g SZH=49,9g CK=17,2g SO=0,8g TZS=0,8g KISK: EN=331,8kcal FH=8g ZS=4,4g SZH=66,5g CK=17,6g SO=1,3g TZS=0,8g	OVI: EN=323,3kcal FH=12,4g ZS=17,4g SZH=28,3g CK=10,4g SO=0,4g TZS=0,9g ISK: EN=491,3kcal FH=18,8g ZS=26,5g SZH=42,5g CK=16,4g SO=1g TZS=1,3g KISK: EN=590,6kcal FH=24,3g ZS=32,4g SZH=47,6g CK=19g SO=0,9g TZS=1,4g
PÉNTEK 2025.10.31. Tejleškávét izú tej (2)*; Valjkrém (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Tejles kiörlesű kenyér (1)*;	Lencseszalléves (1, 2, 11)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Lekváros buka (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Csirkemájkrém 50g;
OVI: EN=251,8kcal FH=9,8g ZS=6,2g SZH=38,4g CK=10,3g SO=0,7g TZS=2,3g ISK: EN=301,1kcal FH=11,9g ZS=9,2g SZH=42,3g CK=12,5g SO=0,8g TZS=2,7g KISK: EN=326,4kcal FH=13,3g ZS=9,9g SZH=45,6g CK=14,7g SO=0,9g TZS=3,2g	OVI: EN=201,6kcal FH=6,6g ZS=9,6g SZH=22,2g CK=0,4g SO=1,9g TZS=1,4g ISK: EN=235,2kcal FH=7,5g ZS=9,8g SZH=29g CK=0,5g SO=1,2g TZS=1,4g KISK: EN=302,4kcal FH=10,5g SO=1,9g SZH=42,5g CK=0,8g SO=1,7g TZS=1,6g	OVI: EN=697kcal FH=30,3g ZS=26,2g SZH=72,9g CK=4,9g SO=0,8g TZS=2,3g ISK: EN=916,1kcal FH=46,3g ZS=48,2g SZH=92,9g CK=5,8g SO=1,3g TZS=2,8g KISK: EN=1083,8kcal FH=52,5g ZS=41,9g SZH=120g CK=6,9g SO=1,7g TZS=4,2g	OVI: EN=209kcal FH=4,4g ZS=3,9g SZH=37,7g CK=5g SO=0,4g TZS=2,2g ISK: EN=212,1kcal FH=4,5g ZS=3,9g SZH=49,9g CK=17,2g SO=0,8g EN=218,3kcal FH=4,6g ZS=3,9g SZH=39,8g CK=5g SO=0,4g TZS=2g	OVI: EN=443,8kcal FH=12,3g ZS=15,2g SZH=62,6g CK=13,4g SO=1,2g TZS=5,5g ISK: EN=517,3kcal FH=13,5g ZS=16,5g SZH=76,7g CK=18,2g SO=1,6g TZS=5,8g KISK: EN=517,8kcal FH=13,5g ZS=16,5g SZH=76,7g CK=18,2g SO=1,6g TZS=5,8g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Klóg

Tápanyagtartalom: EN=Számított 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=Csilleggűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergénkei is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

"Suli-Host
Étkeztetési Rendszer
3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével 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	170,70kcal	4,80g	3,00g	29,00g	2,00g	0,60g	0,40g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	68,00kcal	0,00g	0,00g	62,40g	10,60g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	83,50kcal	0,30g	0,10g	19,70g	19,70g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzítőjezsín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	222,30kcal	2,80g	1,70g	47,20g	28,20g	0,30g	0,30g
Almás táska Összetétel: Fagy. almás táska 50g, Fagy. almás táska 70g	234,50kcal	3,70g	12,70g	26,00g	0,00g	0,40g	5,70g
Amerikai palacsinta Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	288,00kcal	7,70g	6,10g	48,60g	19,60g	1,10g	1,00g
Baconos péklángos Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Bakonyi csirkeragu leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	197,50kcal	16,40g	7,40g	15,40g	1,60g	0,50g	0,40g
Banán Összetétel: Banán	210,00kcal	2,60g	0,00g	48,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	126,00kcal	1,60g	0,00g	29,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 70g	565,60kcal	7,70g	20,30g	86,50g	33,30g	0,70g	9,20g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bogdányi rakottas Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'	519,30kcal	24,80g	17,20g	60,10g	0,30g	0,70g	2,40g
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	305,80kcal	16,30g	24,30g	3,40g	0,50g	0,40g	0,30g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Brokkolis tejszínes csirkecomb filé Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	171,70kcal	21,20g	7,40g	3,80g	0,60g	0,40g	0,50g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,70kcal	7,60g	10,00g	47,70g	1,90g	0,60g	1,20g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojás, Vöröshagyma	116,80kcal	3,50g	3,30g	16,20g	0,60g	0,50g	0,50g
Burgonyagombóc leves 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	160,40kcal	3,90g	4,00g	20,30g	1,40g	1,00g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	123,50kcal	3,30g	2,00g	21,00g	0,80g	0,40g	0,80g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	326,30kcal	7,60g	10,90g	45,10g	2,80g	0,50g	4,60g
Bükki aprópecsenye 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	351,20kcal	16,90g	25,10g	12,20g	0,40g	0,40g	0,80g
Carbonara szósz Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	210,00kcal	10,50g	16,40g	4,00g	0,20g	1,00g	1,60g
Chillisbab 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	611,20kcal	34,70g	23,70g	60,60g	4,10g	0,40g	0,30g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,80g	4,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,10kcal	8,80g	10,40g	18,40g	0,00g	1,20g	3,10g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	204,70kcal	22,20g	8,60g	8,30g	0,80g	0,40g	0,40g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirkés rakottas Kertészné módra Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	497,50kcal	34,00g	17,00g	46,90g	8,80g	1,30g	6,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjzesítő, Tej '1,5%'	141,00kcal	7,80g	3,80g	19,40g	11,50g	0,20g	2,20g
Csontleves Összetétel: Étélizesítő 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	127,60kcal	3,90g	3,00g	20,70g	1,40g	0,50g	0,40g
Cső tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes cső tészta	318,20kcal	9,20g	6,60g	55,60g	3,00g	0,20g	0,80g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő 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	220,10kcal	6,40g	5,20g	35,10g	1,50g	0,60g	0,70g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	419,20kcal	11,10g	9,50g	71,70g	2,80g	0,20g	1,10g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Dobozos kakaó Összetétel: Dobozos kakaó 330ml	214,50kcal	6,60g	6,60g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Dörögicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	206,00kcal	16,40g	8,20g	16,30g	2,10g	0,50g	0,40g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	164,50kcal	1,70g	0,90g	36,30g	13,30g	0,20g	0,40g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	46,90kcal	0,40g	0,10g	10,80g	6,10g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	313,40kcal	13,80g	23,10g	10,90g	0,80g	0,60g	1,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,10kcal	2,10g	0,20g	13,30g	0,30g	0,30g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,70g	0,30g	16,70g	0,40g	0,40g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.10.01.-tól 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	259,30kcal	8,50g	4,50g	45,10g	14,70g	0,60g	1,00g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'	188,20kcal	5,00g	0,60g	36,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,30kcal	5,00g	4,40g	0,30g	0,20g	0,20g	1,40g
Frankfurtleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vírslí, Vírslí Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	299,80kcal	4,90g	17,20g	21,60g	0,90g	1,40g	1,70g
Fűszeres törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	319,30kcal	5,90g	11,70g	43,00g	0,30g	0,40g	1,20g
Gesztenyés párna (PP) Összetétel: Fagy. gesztenyés párna 50 g , Fagy. gesztenyés rúd 70 g	236,60kcal	4,00g	10,10g	31,80g	0,00g	0,40g	4,60g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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	97,40kcal	3,60g	3,30g	12,60g	1,10g	0,50g	0,30g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	189,60kcal	2,50g	2,20g	38,90g	24,40g	0,10g	0,40g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Halrudacsák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	205,70kcal	11,20g	9,10g	19,30g	0,00g	1,20g	0,80g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,80kcal	6,00g	3,20g	1,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,90kcal	21,40g	12,70g	4,20g	0,50g	0,90g	1,20g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,20kcal	4,10g	0,50g	27,80g	0,20g	0,60g	0,30g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Vírslí Pulyka Gallicoop	467,90kcal	17,00g	17,60g	58,10g	0,60g	2,80g	5,70g
Húsgombóc Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	303,30kcal	16,20g	19,60g	20,80g	0,40g	0,40g	0,10g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	283,50kcal	13,70g	17,30g	16,20g	1,00g	0,50g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásméntes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	588,00kcal	25,90g	25,60g	61,80g	3,20g	1,10g	4,10g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,80g	14,60g	35,50g	12,50g	0,50g	7,40g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő 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	158,80kcal	5,20g	3,10g	26,60g	2,40g	0,50g	0,40g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,20g	0,50g	0,90g	3,90g
Kertészleves Összetétel: Étélizésítő 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	109,50kcal	3,70g	2,50g	17,40g	1,60g	0,50g	0,30g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,50g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	582,20kcal	11,10g	27,20g	70,50g	29,40g	0,20g	4,40g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	348,80kcal	9,70g	9,80g	53,30g	3,40g	0,60g	1,20g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. piramin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásméntes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,30kcal	5,70g	4,10g	33,60g	2,70g	0,70g	0,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lecsős csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	152,10kcal	16,50g	6,80g	5,10g	0,30g	0,60g	0,30g
Lecsős szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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	20,70g	11,30g	3,40g	0,80g	0,60g	0,60g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,40g	4,30g	49,40g	16,60g	0,50g	2,20g
Lekváros táska Összetétel: Lekváros táska 70g	286,30kcal	3,60g	10,40g	43,70g	14,30g	0,50g	5,20g
Lencsegulyásleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	344,10kcal	19,70g	18,20g	23,10g	2,70g	0,50g	0,30g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	8,00g	0,90g	0,10g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,10g	2,40g	0,10g	0,10g	0,10g	0,70g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	42,00kcal	0,00g	0,00g	9,50g	9,40g	0,00g	0,00g
Madártej izü tej Összetétel: Gf instant madártej izü tejjезітő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,30g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	42,60kcal	0,10g	3,90g	1,80g	1,00g	0,20g	0,50g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	242,00kcal	22,60g	8,30g	18,50g	6,90g	0,40g	0,30g
Milánói szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	283,30kcal	15,00g	19,30g	10,70g	4,10g	0,80g	1,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,40g	0,50g	0,90g	0,00g	0,10g	0,00g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	182,60kcal	21,50g	8,60g	3,50g	0,20g	0,30g	0,00g
Négy magvas zsemle Összetétel: Négymagvas zsemle 53g	141,00kcal	4,30g	1,20g	27,30g	0,20g	0,60g	0,40g
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	115,20kcal	3,00g	2,80g	19,10g	3,60g	0,40g	0,20g
Olasz zöldségleves 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, Tojásmentes spagetti	140,60kcal	3,80g	3,70g	22,20g	11,10g	0,50g	0,40g
Olaszos szószban sült csirke Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	263,10kcal	24,20g	10,30g	10,10g	4,40g	0,20g	0,30g
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	609,50kcal	26,70g	30,30g	55,60g	0,80g	0,80g	0,60g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	228,40kcal	5,40g	5,40g	39,10g	18,80g	0,50g	0,60g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	227,70kcal	5,00g	5,20g	39,50g	17,90g	0,40g	0,60g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Paradicsomos káposzta-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	177,90kcal	5,00g	3,40g	31,60g	15,60g	0,40g	0,30g
Parajos penne sertéshússal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma	564,40kcal	22,50g	25,60g	59,90g	5,00g	0,40g	3,40g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,80kcal	4,60g	10,30g	55,60g	0,20g	0,40g	1,10g
Pásztor bulgur csirkével, kolbásszal Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	563,50kcal	29,20g	19,60g	58,40g	1,10g	1,40g	3,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes penne	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz'	285,00kcal	5,90g	8,10g	42,60g	0,20g	0,40g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, rizs előgőzölt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	356,20kcal	5,10g	12,70g	55,20g	0,40g	0,30g	1,50g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	94,00kcal	3,90g	7,40g	0,60g	0,10g	0,50g	2,60g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,40kcal	3,80g	4,10g	29,40g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	667,00kcal	27,10g	26,10g	75,10g	5,70g	2,70g	5,70g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,40g	1,50g	9,60g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pulyka pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,90kcal	20,90g	12,60g	4,50g	0,60g	0,50g	0,40g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,50kcal	20,40g	9,60g	1,30g	0,20g	0,40g	0,10g
Rakott brokkoli Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	397,60kcal	23,90g	21,40g	27,60g	5,40g	0,60g	0,70g
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	217,70kcal	9,80g	11,60g	19,50g	0,80g	0,80g	0,10g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	173,60kcal	5,30g	3,80g	29,10g	1,10g	0,60g	0,50g
Retek Összetétel: Retek	7,50kcal	0,50g	0,00g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	286,10kcal	6,90g	10,50g	60,50g	2,30g	0,50g	1,10g
Rizsleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,30kcal	2,30g	2,30g	20,10g	1,80g	0,50g	0,20g
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	258,30kcal	29,20g	10,30g	1,70g	0,40g	0,50g	0,10g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,20g	5,50g	0,80g	0,00g	0,50g	3,80g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,20g	17,10g	21,60g	2,00g	1,30g	8,50g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	194,40kcal	9,60g	10,00g	16,00g	0,00g	1,40g	2,90g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Sajtos rúd Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g , Fagy. sajtos rúd 70 g	318,50kcal	6,10g	19,90g	27,80g	1,30g	1,50g	9,90g
Sajtos szál Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g , Fagy. sajtos rúd 70 g	318,50kcal	6,10g	19,90g	27,80g	1,30g	1,50g	9,90g
Sajtos szelet Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	294,80kcal	28,30g	14,60g	11,20g	1,20g	0,90g	4,10g
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	281,00kcal	15,30g	4,80g	42,60g	0,40g	0,30g	0,40g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g
Sárgarépa főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	306,10kcal	9,00g	5,40g	52,30g	22,20g	0,70g	1,30g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertés sült Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	163,80kcal	20,00g	8,50g	0,60g	0,10g	0,40g	0,10g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,90kcal	18,20g	26,80g	4,40g	0,80g	0,50g	0,30g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	315,80kcal	15,90g	17,40g	21,90g	3,80g	0,50g	0,40g
Sertésrizottó Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	586,30kcal	25,00g	33,50g	63,50g	2,20g	1,00g	1,10g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	57,90kcal	3,40g	4,00g	2,00g	0,20g	0,80g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sonkás krém 50g Eurofood Összetétel: Sonkás májaskrém	127,20kcal	3,70g	12,20g	0,40g	0,00g	0,60g	4,60g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,20kcal	9,20g	23,70g	0,60g	0,20g	1,40g	7,40g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	221,30kcal	9,10g	19,70g	1,80g	0,30g	1,50g	5,70g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	265,80kcal	27,30g	12,60g	1,00g	0,00g	0,50g	0,40g
Szárazbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételect, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejfől '12%', Vöröshagyma	352,70kcal	17,30g	6,40g	54,30g	1,90g	0,30g	0,50g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
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', Tejfől '12%', Vöröshagyma	467,90kcal	21,80g	26,90g	37,90g	0,10g	5,70g	0,60g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
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', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	185,30kcal	4,80g	5,50g	27,30g	2,30g	0,70g	1,30g
Tárkonyos burgonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejfől '12%', Vöröshagyma	140,70kcal	3,40g	3,30g	22,30g	0,60g	0,80g	0,20g
Tárkonyos csirkeragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	175,50kcal	15,40g	6,00g	14,20g	1,80g	0,60g	0,40g
Tárkonyos májgaluskaleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma	175,30kcal	13,10g	5,40g	17,50g	1,70g	0,90g	0,40g
Tavaszi fasírt Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáspor, Vöröshagyma	267,50kcal	13,10g	21,10g	3,90g	0,50g	0,40g	1,10g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,80kcal	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g	6,80g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,80g	11,80g	11,80g	0,30g	2,50g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	317,60kcal	13,10g	4,90g	54,80g	25,40g	0,40g	2,70g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	126,10kcal	7,50g	3,60g	16,20g	10,90g	0,20g	2,10g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,40g	4,80g	1,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejfölös-túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,50kcal	5,80g	2,60g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,30g	6,40g	28,00g	9,20g	0,20g	3,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,20g	0,60g	27,10g	0,40g	0,80g	0,20g
Teljes kiőrlésű meggyes párna Összetétel: Teljes kiőrlésű meggyes párna 50g, Teljes kiőrlésű meggyes párna 70g	253,40kcal	3,60g	13,20g	29,20g	6,40g	1,00g	6,60g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,60kcal	14,70g	23,20g	4,40g	1,00g	0,60g	0,90g
Tészta 'Orsó' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	325,20kcal	8,50g	9,30g	51,90g	2,80g	0,20g	1,10g
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjesítő, Tej '1,5%'	141,60kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,20g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	121,20kcal	3,90g	10,40g	0,60g	0,10g	0,40g	3,90g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	216,60kcal	5,50g	6,10g	33,30g	11,70g	0,40g	0,50g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,10kcal	5,80g	11,70g	42,50g	0,10g	0,40g	1,20g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós tészta tepertővel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	335,10kcal	9,10g	10,00g	51,90g	2,80g	0,50g	2,50g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,30kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,20g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	187,10kcal	8,70g	4,20g	28,60g	17,40g	0,30g	2,50g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyo uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,60kcal	1,40g	0,20g	16,40g	11,60g	0,20g	0,00g
Virslí Összetétel: Virslí Pulyka Gallicoop	106,00kcal	4,80g	9,20g	1,00g	0,20g	0,80g	2,90g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,70g	0,20g	0,90g	2,40g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	107,70kcal	3,70g	1,90g	18,00g	1,70g	0,50g	0,00g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	140,20kcal	5,90g	2,80g	22,00g	4,00g	0,50g	0,40g
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	231,80kcal	23,30g	11,00g	8,10g	1,80g	0,40g	0,30g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	133,60kcal	3,50g	12,20g	2,40g	0,10g	0,50g	1,60g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	114,00kcal	3,50g	2,70g	18,60g	1,80g	0,50g	0,40g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g