

| Reggeli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Tízórai                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ebéd A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                                                      | Vacsora                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szálmami; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;</p>                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Brós (1, 2, 3)*;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Gulyásleves (1, 3, 5)*; Sajt szórárt (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;</p>                                                                                                                                                                                                             | <p>Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;</p>                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>HÉTFŐ<br/>2025.12.01.</p> <p>OVI: EN=235,8kcal FH=6,6g ZS=6,1g SZH=33,7g CK=7,7g SO=0,7g TZS=2,3g ISK: EN=332,6kcal FH=9,6g ZS=12,6g SZH=45,1g CK=10g SO=1,7g TZS=4,6g KISK: EN=448,1kcal FH=13,3g ZS=15,6g SZH=63,2g CK=11,4g SO=2,4g TZS=5,7g</p> <p>Madártej Izú tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;</p>                   | <p>OVI: EN=196kcal FH=4g ZS=3,8g SZH=35,8g CK=11,8g SO=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=274,4kcal FH=5,6g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SO=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=274,4kcal FH=5,6g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SO=0,5g TZS=2,6g</p> <p>Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>                          | <p>OVI: EN=597,7kcal FH=23,8g ZS=24,1g SZH=63,3g CK=3,4g SO=1,9g TZS=3,9g ISK: EN=824,5kcal FH=33g ZS=34,1g SZH=99,2g CK=5,1g SO=1,7g TZS=4,9g KISK: EN=947,3kcal FH=37,5g ZS=35,4g SZH=116,1g CK=5,7g SO=1,9g TZS=5,8g</p> <p>Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Zöldboros aprópecsenye (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;</p>                                                     | <p>OVI: EN=210,3kcal FH=11,2g ZS=6,5g SZH=25,1g CK=0,4g SO=1,1g TZS=4,2g ISK: EN=292kcal FH=17,9g ZS=12,3g SZH=25,7g CK=0,4g SO=1,6g TZS=7,9g KISK: EN=294kcal FH=18g ZS=12,3g SZH=29g CK=0,4g SO=1,6g TZS=7,9g</p> <p>Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;</p>          | <p>OVI: EN=357,9kcal FH=18,6g ZS=15,1g SZH=35,5g CK=3,3g SO=1,9g TZS=3,2g ISK: EN=591,7kcal FH=29,3g ZS=26,9g SZH=55,8g CK=5,6g SO=1,8g TZS=6,2g KISK: EN=613,5kcal FH=30,3g ZS=30,7g SZH=51,7g CK=6,8g SO=2,1g TZS=7,3g</p>                                                                  |
| <p>KEDD<br/>2025.12.02.</p> <p>OVI: EN=303,8kcal FH=10,2g ZS=8,8g SZH=45,2g CK=14,1g SO=0,7g TZS=4,3g ISK: EN=381,6kcal FH=12,9g ZS=11g SZH=57,1g CK=17,9g SO=0,8g TZS=5,4g KISK: EN=512,8kcal FH=16,7g ZS=14,3g SZH=78,1g CK=23g SO=1,1g TZS=7g</p> <p>Endei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p> | <p>OVI: EN=214kcal FH=4,9g ZS=7,2g SZH=31,9g CK=8,1g SO=0,6g TZS=1,6g ISK: EN=275,9kcal FH=6,4g ZS=9,1g SZH=41,8g CK=10,2g SO=0,8g TZS=2,9g KISK: EN=371,4kcal FH=9,8g ZS=11,1g SZH=58g CK=12,2g SO=1,3g TZS=2,5g</p> <p>Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;</p>         | <p>OVI: EN=624,2kcal FH=25,7g ZS=31,3g SZH=55,4g CK=4,6g SO=0,7g TZS=1,2g ISK: EN=860,8kcal FH=36,6g ZS=46,6g SZH=67,8g CK=6,7g SO=1,8g TZS=1,8g KISK: EN=1073,1kcal FH=45,6g ZS=52,8g SZH=96,1g CK=8,9g SO=1,9g TZS=1,9g</p> <p>Fokhagymakrémléves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;</p>                             | <p>OVI: EN=193,8kcal FH=6,1g ZS=4,1g SZH=32g CK=0,2g SO=1,2g TZS=2,5g ISK: EN=244,9kcal FH=7,9g ZS=7,8g SZH=35g CK=0,2g SO=1,8g TZS=4,8g KISK: EN=247,2kcal FH=8g ZS=7,8g SZH=35,4g CK=0,2g SO=1,8g TZS=4,8g</p> <p>Kefir (2)*; Rozsos páma (1, 12)*;</p>                    | <p>OVI: EN=475,8kcal FH=16,9g ZS=11,1g SZH=75,9g CK=22,6g SO=0,2g TZS=2,4g ISK: EN=610,9kcal FH=22,8g ZS=15,5g SZH=33,5g CK=34,4g SO=0,4g TZS=3,1g KISK: EN=760,3kcal FH=28,6g ZS=19,3g SZH=116,3g CK=40,5g SO=0,4g TZS=3,9g</p> <p>Tészta Orsó (1)*; Bükkü aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*;</p>   |
| <p>SZERDA<br/>2025.12.03.</p> <p>OVI: EN=208,9kcal FH=6,6g ZS=5,6g SZH=32,7g CK=7,7g SO=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=300,9kcal FH=10,8g ZS=9,4g SZH=43,6g CK=14,2g SO=1,7g TZS=3,2g KISK: EN=409,1kcal FH=14,2g ZS=11,7g SZH=61,5g CK=11,5g SO=2,4g TZS=3,9g</p> <p>Tej (2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>                          | <p>OVI: EN=131,1kcal FH=4,7g ZS=2,8g SZH=21,7g CK=0,3g SO=0,6g TZS=1,7g ISK: EN=190kcal FH=6,6g ZS=5,4g SZH=23,6g CK=0,4g SO=0,9g TZS=3,1g KISK: EN=202,2kcal FH=6,9g ZS=5,7g SZH=43,4g CK=0,5g SO=1,4g TZS=3,3g</p> <p>Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;</p> | <p>OVI: EN=602,1kcal FH=22,8g ZS=22,4g SZH=74,6g CK=8,2g SO=0,6g TZS=0,8g ISK: EN=870,2kcal FH=34g ZS=34,6g SZH=101,3g CK=11,3g SO=1,8g TZS=1g KISK: EN=838,6kcal FH=36,3g ZS=36,2g SZH=112,6g CK=11,5g SO=1,8g TZS=1,3g</p> <p>Lebbencsleves (1, 5)*; Priamiños sajtfejtű (1, 2, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;</p>                              | <p>OVI: EN=259,7kcal FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g CK=6,1g SO=0,8g TZS=3,8g ISK: EN=259,7kcal FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g CK=6,1g SO=0,8g TZS=3,8g KISK: EN=259,7kcal FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g CK=6,1g SO=0,8g TZS=3,8g</p> <p>Brós (1, 2, 3)*; Körte;</p>                        | <p>OVI: EN=478,6kcal FH=18,8g ZS=22,9g SZH=47,8g CK=2,7g SO=0,2g TZS=1,1g ISK: EN=676,4kcal FH=25,4g ZS=34,4g SZH=64,1g CK=3,2g SO=0,6g TZS=1,9g KISK: EN=722,1kcal FH=27,9g ZS=35,1g SZH=129g CK=4,2g SO=0,7g TZS=2,3g</p> <p>Citromos tea; Pizza (1, 2)*;</p>                               |
| <p>CSÜTÖRTÖK<br/>2025.12.04.</p> <p>OVI: EN=261,8kcal FH=12g ZS=8,2g SZH=35g CK=10,3g SO=1,3g TZS=4g ISK: EN=377,4kcal FH=16,8g ZS=14g SZH=46,4g CK=13,1g SO=2g TZS=6,5g KISK: EN=506,3kcal FH=22g ZS=17,4g SZH=65,5g CK=15,9g SO=2,8g TZS=8g</p> <p>Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;</p>             | <p>OVI: EN=166,8kcal FH=7,5g ZS=3,6g SZH=24,4g CK=0,5g SO=1,2g TZS=1,3g ISK: EN=192,9kcal FH=10,8g ZS=5g SZH=24,7g CK=0,7g SO=1,7g TZS=1,8g KISK: EN=207,7kcal FH=12,4g ZS=5,9g SZH=24,7g CK=0,7g SO=1,9g TZS=2g</p> <p>Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>          | <p>OVI: EN=639,5kcal FH=28,6g ZS=17,2g SZH=90,3g CK=10,1g SO=2g TZS=7,9g ISK: EN=829,7kcal FH=36,1g ZS=22,9g SZH=116,2g CK=12,4g SO=2,9g TZS=1,9g KISK: EN=911,1kcal FH=39,7g ZS=29,2g SZH=118,6g CK=12,7g SO=3,1g TZS=12,1g</p> <p>Zöldborósléves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta; Csokoládé Milkiús (2, 6, 8)*;</p> | <p>OVI: EN=253,2kcal FH=4,4g ZS=3,8g SZH=49g CK=11,8g SO=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=336,8kcal FH=6g ZS=5,2g SZH=64,8g CK=16,4g SO=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=352,4kcal FH=6,1g ZS=5,2g SZH=68,1g CK=16,4g SO=0,5g TZS=2,6g</p> <p>Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;</p> | <p>OVI: EN=616,2kcal FH=22,6g 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</p> <p>Lapkasajt 2 db (2)*; Liga Margarin; Zsemle dupla (1)*;</p> |
| <p>PÉNTEK<br/>2025.12.05.</p> <p>OVI: EN=172kcal FH=7,9g ZS=2,2g SZH=29,6g CK=7,3g SO=0,7g TZS=0,2g ISK: EN=244,2kcal FH=11,7g ZS=3,9g SZH=39,9g CK=9,4g SO=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=329,8kcal FH=15,8g ZS=4,7g SZH=55,1g CK=10,6g SO=1,4g TZS=0,4g</p>                                                                                           | <p>OVI: EN=160,2kcal FH=6,7g ZS=5,8g SZH=20,7g CK=0,4g SO=1,1g TZS=2,4g ISK: EN=238,8kcal FH=10,9g ZS=9,8g SZH=27,9g CK=0,7g SO=1,8g TZS=3,3g KISK: EN=330,3kcal FH=14,9g ZS=12,2g SZH=41,1g CK=0,8g SO=2,5g TZS=4,2g</p>                                                                             | <p>OVI: EN=824,6kcal FH=30,6g ZS=34,7g SZH=112,9g CK=14,4g SO=0,5g TZS=1,4g ISK: EN=889,1kcal FH=39,2g ZS=38,2g SZH=137g CK=19,2g SO=1,3g TZS=4,7g KISK: EN=1012,9kcal FH=42,2g ZS=41,5g SZH=154,7g CK=20,4g SO=1,3g TZS=2,1g</p>                                                                                                                                  | <p>OVI: EN=220,8kcal FH=3,5g ZS=4,7g SZH=39,8g CK=14,8g SO=0,5g TZS=1,3g ISK: EN=220,8kcal FH=3,5g ZS=4,7g SZH=39,8g CK=14,8g SO=0,5g TZS=1,3g KISK: EN=220,8kcal FH=3,5g ZS=4,7g SZH=39,8g CK=14,8g SO=0,5g TZS=1,3g</p>                                                    | <p>OVI: EN=454,4kcal FH=21,5g ZS=14,6g SZH=57,3g CK=0,3g SO=2,4g TZS=8,7g ISK: EN=458kcal FH=21,6g ZS=15g SZH=57,4g CK=0,4g SO=2,4g TZS=8,8g KISK: EN=461,6kcal FH=21,6g ZS=15,4g SZH=57,4g CK=0,4g SO=2,4g TZS=8,8g</p>                                                                      |

## Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

### Jó étvágyat kívánunk



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyérutcai út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)

Étlap név:  
**Kiug**

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=Héj; 10=Fákfélék; 11=Múslár; 12=Szazámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilaggyűrt; 15=Édesítőszer; 16=Punahéjúk  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

"Suli-Host  
Étkeztetési Rendszer  
3.0"



| Reggeli                                                                                                                                                                                                                                                         | Tízórai                                                                                                                                                                                                                      | Ebéd A                                                                                                                                                                                                                               | Uzsonna                                                                                                                                                                                                                      | Vacsora                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2025.12.08.<br>OVI: EN-262,9kcal FH=11,6g ZS=9g SZH=33,3g<br>CK=7,6g SO=1,3g TZS=5,1g ISK: EN-346,5kcal<br>FH=15,5g ZS=11,8g SZH=44,2g CK=9,9g SO=1,7g<br>TZS=6,9g KISK: EN-434,9kcal FH=18,2g ZS=12,5g<br>SZH=61,9g CK=11,3g SO=2,2g TZS=6,9g  | OVI: EN-211kcal FH=6,6g ZS=8,9g SZH=25,5g<br>CK=0,9g SO=1,2g TZS=3,3g ISK: EN-259kcal<br>FH=8,5g ZS=12,5g SZH=26,4g CK=0,6g SO=1,5g<br>TZS=4,9g KISK: EN-289,7kcal FH=9,5g ZS=15,9g<br>SZH=26,9g CK=0,9g SO=1,7g TZS=6,9g    | OVI: EN-616,8kcal FH=20,2g ZS=23,8g SZH=75,5g<br>CK=5,3g SO=1,7g TZS=4,8g ISK: EN-793,9kcal<br>FH=24,7g ZS=30,9g SZH=99,6g CK=7,9g SO=2,5g<br>TZS=7,3g KISK: EN-1065,2kcal FH=36,1g ZS=38,6g<br>SZH=133,9g CK=9,9g SO=3,9g TZS=7,9g  | OVI: EN-196kcal FH=4,4g ZS=3,6g SZH=35,8g<br>CK=11,8g SO=0,7g TZS=1,8g ISK: EN-274,4kcal<br>FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SO=0,5g<br>TZS=2,6g KISK: EN-274,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g<br>SZH=50,1g CK=16,4g SO=0,5g TZS=2,6g | OVI: EN-351,6kcal FH=16,9g ZS=18,5g SZH=27,7g<br>CK=0,9g SO=0,4g TZS=0,5g ISK: EN=600,9kcal<br>FH=26,5g ZS=28,9g SZH=56,2g CK=1,4g SO=1,9g<br>TZS=0,8g KISK: EN=596,5kcal FH=26,5g ZS=28,9g<br>SZH=54,8g CK=1,7g SO=1,9g TZS=0,8g    |
| <b>KEDD</b><br>2025.12.09.<br>OVI: EN-259,4kcal FH=11,1g ZS=5,5g SZH=39,7g<br>CK=7,4g SO=0,8g TZS=2,1g ISK: EN-310,1kcal<br>FH=13,4g ZS=8,9g SZH=43,5g CK=11,7g SO=0,9g<br>TZS=2,5g KISK: EN=334,4kcal FH=15g ZS=9,5g<br>SZH=46,2g CK=14g SO=1,9g TZS=3g        | OVI: EN-250,1kcal FH=4,7g ZS=4,1g SZH=48g<br>CK=16,8g SO=0,4g TZS=1,9g ISK: EN-253,2kcal<br>FH=4,8g ZS=4,1g SZH=48,7g CK=16,8g SO=0,6g<br>TZS=1,9g KISK: EN-259,4kcal FH=4,9g ZS=4,1g<br>SZH=50,1g CK=16,8g SO=0,6g TZS=1,9g | OVI: EN-603,9kcal FH=25,5g ZS=36g SZH=58,5g<br>CK=1,7g SO=0,4g TZS=0,9g ISK: EN-830kcal<br>FH=33,9g ZS=51,7g SZH=73g CK=2,2g SO=1,3g<br>TZS=1,8g KISK: EN=979,3kcal FH=38,7g ZS=57,9g<br>SZH=99,6g CK=3,9g SO=1,3g TZS=2,1g          | OVI: EN-240,5kcal FH=4,9g ZS=6,8g SZH=34,9g<br>CK=7,9g SO=0,7g TZS=1,9g ISK: EN-240,5kcal<br>FH=9,1g ZS=8,9g SZH=34,9g CK=7,9g SO=0,7g<br>TZS=1,9g KISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=8,9g<br>SZH=34,9g CK=7,9g SO=0,7g TZS=1,9g  | OVI: EN-277,4kcal FH=8,1g ZS=9,5g SZH=37,4g<br>CK=7,3g SO=1,5g TZS=2,9g ISK: EN=514,4kcal<br>FH=17,4g ZS=18,1g SZH=68g CK=9,6g SO=2,9g<br>TZS=5,7g KISK: EN=536,5kcal FH=18,1g ZS=18,9g<br>SZH=70,6g CK=10,6g SO=3,1g TZS=5,7g       |
| <b>SZERDA</b><br>2025.12.10.<br>OVI: EN-187,2kcal FH=7,8g ZS=2,1g SZH=33,3g<br>CK=7,6g SO=0,7g TZS=2,3g ISK: EN-261,9kcal<br>FH=11,4g ZS=3,8g SZH=44,7g CK=9,8g SO=0,9g<br>TZS=0,1g KISK: EN=336,7kcal FH=15,5g ZS=4,6g<br>SZH=62,7g CK=11,3g SO=1,4g TZS=0,1g  | OVI: EN-153,3kcal FH=5,9g ZS=4g SZH=23,3g<br>CK=0,9g SO=1,2g TZS=2,4g ISK: EN-237,4kcal<br>FH=8,9g ZS=7,8g SZH=32,9g CK=0,4g SO=0,8g<br>TZS=4,7g KISK: EN=306,6kcal FH=11,7g ZS=6,1g<br>SZH=46,7g CK=0,9g SO=0,2g TZS=4,9g   | OVI: EN-647,1kcal FH=23,1g ZS=27,9g SZH=73,4g<br>CK=8,5g SO=1,7g TZS=3,4g ISK: EN-855,1kcal<br>FH=33,6g ZS=40,4g SZH=65,8g CK=10,1g SO=1,8g<br>TZS=1,8g KISK: EN=866,5kcal FH=35,3g ZS=32,9g<br>SZH=114,8g CK=12,9g SO=2,5g TZS=5,8g | OVI: EN-268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g<br>CK=6,2g SO=0,4g TZS=1,8g ISK: EN-268,1kcal<br>FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g CK=6,2g SO=0,4g<br>TZS=1,8g KISK: EN=268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g<br>SZH=40,5g CK=6,2g SO=0,4g TZS=1,8g  | OVI: EN-435,1kcal FH=21,9g ZS=11,2g SZH=58,7g<br>CK=24,3g SO=0,2g TZS=0,5g ISK: EN=577,3kcal<br>FH=28,1g ZS=14,4g SZH=60,1g CK=28,4g SO=1,1g<br>TZS=0,7g KISK: EN=623,3kcal FH=29,1g ZS=14,8g<br>SZH=88,9g CK=33,7g SO=1,9g TZS=0,8g |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2025.12.11.<br>OVI: EN-227,7kcal FH=9,5g ZS=4g SZH=37,8g<br>CK=10,3g SO=0,7g TZS=2,3g ISK: EN=252,9kcal<br>FH=19,2g ZS=4,8g SZH=41g CK=12,5g SO=0,7g<br>TZS=2,7g KISK: EN=278,2kcal FH=12,4g ZS=5,5g<br>SZH=44,3g CK=14,7g SO=0,8g TZS=3,2g | OVI: EN-180kcal FH=4,2g ZS=8,7g SZH=21,5g<br>CK=0,9g SO=0,6g TZS=5,9g ISK: EN-232,7kcal<br>FH=5,7g ZS=10,5g SZH=23,1g CK=0,4g SO=0,8g<br>TZS=7g KISK: EN=316,6kcal FH=8,5g ZS=12,5g<br>SZH=43g CK=0,5g SO=1,3g TZS=8,4g      | OVI: EN-551,6kcal FH=22g ZS=21g SZH=68,7g<br>CK=3,7g SO=4,9g TZS=0,8g ISK: EN=781,9kcal<br>FH=32g ZS=30,2g SZH=97,8g CK=4,7g SO=7g<br>TZS=1,1g KISK: EN=898,8kcal FH=35,1g ZS=37g<br>SZH=109,1g CK=5,1g SO=7,7g TZS=1,5g             | OVI: EN-288,6kcal FH=5,5g ZS=7,1g SZH=36,2g<br>CK=0,9g SO=1,4g TZS=3,6g ISK: EN=320,1kcal<br>FH=7,3g ZS=9,9g SZH=47,8g CK=1,3g SO=1,9g<br>TZS=5,9g KISK: EN=328,3kcal FH=7,4g ZS=9,9g<br>SZH=49,5g CK=1,9g SO=1,9g TZS=5,9g  | OVI: EN-421,6kcal FH=24,3g ZS=13g SZH=61,4g<br>CK=8,4g SO=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=557,2kcal<br>FH=33,7g ZS=17,6g SZH=75,4g CK=12,7g SO=1,3g<br>TZS=0,9g KISK: EN=625,2kcal FH=35,4g ZS=18,6g<br>SZH=95,4g CK=12,8g SO=1,9g TZS=1g      |
| <b>PÉNTEK</b><br>2025.12.12.<br>OVI: EN-215,4kcal FH=6,8g ZS=5,9g SZH=31,8g<br>CK=7,2g SO=0,9g TZS=2g ISK: EN=314,7kcal<br>FH=8,9g ZS=11,1g SZH=42,2g CK=9,2g SO=1,2g<br>TZS=4,1g KISK: EN=408,7kcal FH=12g ZS=12,2g<br>SZH=59,5g CK=10,4g SO=1,8g TZS=4,4g     | OVI: EN-263kcal FH=5,4g ZS=1,4g SZH=55,5g<br>CK=1,9g SO=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=273,5kcal<br>FH=5,6g ZS=1,4g SZH=57,9g CK=1,9g SO=0,5g<br>TZS=0,7g KISK: EN=305kcal FH=6g ZS=1,4g<br>SZH=65,2g CK=1,9g SO=0,5g TZS=0,7g        | OVI: EN-616,8kcal FH=20,2g ZS=23,8g SZH=75,5g<br>CK=5,3g SO=1,7g TZS=4,8g ISK: EN=793,9kcal<br>FH=24,7g ZS=30,9g SZH=99,6g CK=7,9g SO=2,5g<br>TZS=7,3g KISK: EN=1065,2kcal FH=36,1g ZS=38,6g<br>SZH=133,9g CK=9,9g SO=3,9g TZS=7,9g  | OVI: EN-196kcal FH=4,4g ZS=3,6g SZH=35,8g<br>CK=11,8g SO=0,7g TZS=1,8g ISK: EN-274,4kcal<br>FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SO=0,5g<br>TZS=2,6g KISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g<br>SZH=50,1g CK=16,4g SO=0,5g TZS=2,6g | OVI: EN-351,6kcal FH=16,9g ZS=18,5g SZH=27,7g<br>CK=0,9g SO=0,4g TZS=0,5g ISK: EN=600,9kcal<br>FH=26,5g ZS=28,9g SZH=56,2g CK=1,4g SO=1,9g<br>TZS=0,8g KISK: EN=596,5kcal FH=26,5g ZS=28,9g<br>SZH=54,8g CK=1,7g SO=1,9g TZS=0,8g    |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2025.12.11.<br>OVI: EN-227,7kcal FH=9,5g ZS=4g SZH=37,8g<br>CK=10,3g SO=0,7g TZS=2,3g ISK: EN=252,9kcal<br>FH=19,2g ZS=4,8g SZH=41g CK=12,5g SO=0,7g<br>TZS=2,7g KISK: EN=278,2kcal FH=12,4g ZS=5,5g<br>SZH=44,3g CK=14,7g SO=0,8g TZS=3,2g | OVI: EN-180kcal FH=4,2g ZS=8,7g SZH=21,5g<br>CK=0,9g SO=0,6g TZS=5,9g ISK: EN-232,7kcal<br>FH=5,7g ZS=10,5g SZH=23,1g CK=0,4g SO=0,8g<br>TZS=7g KISK: EN=316,6kcal FH=8,5g ZS=12,5g<br>SZH=43g CK=0,5g SO=1,3g TZS=8,4g      | OVI: EN-551,6kcal FH=22g ZS=21g SZH=68,7g<br>CK=3,7g SO=4,9g TZS=0,8g ISK: EN=781,9kcal<br>FH=32g ZS=30,2g SZH=97,8g CK=4,7g SO=7g<br>TZS=1,1g KISK: EN=898,8kcal FH=35,1g ZS=37g<br>SZH=109,1g CK=5,1g SO=7,7g TZS=1,5g             | OVI: EN-288,6kcal FH=5,5g ZS=7,1g SZH=36,2g<br>CK=0,9g SO=1,4g TZS=3,6g ISK: EN=320,1kcal<br>FH=7,3g ZS=9,9g SZH=47,8g CK=1,3g SO=1,9g<br>TZS=5,9g KISK: EN=328,3kcal FH=7,4g ZS=9,9g<br>SZH=49,5g CK=1,9g SO=1,9g TZS=5,9g  | OVI: EN-421,6kcal FH=24,3g ZS=13g SZH=61,4g<br>CK=8,4g SO=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=557,2kcal<br>FH=33,7g ZS=17,6g SZH=75,4g CK=12,7g SO=1,3g<br>TZS=0,9g KISK: EN=625,2kcal FH=35,4g ZS=18,6g<br>SZH=95,4g CK=12,8g SO=1,9g TZS=1g      |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁRO ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyérutcai út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)

**Étlap név:**  
**Kiug**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO<sub>2</sub>; TZS=Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Fákfélék; 11=Múslár; 12=Szazamag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilaggyűrt; 15=Édesítőszer; 16=Punahétsűk  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

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





| Reggeli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Tízórai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ebéd A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Vacsora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>HÉTFŐ</b><br/>2025.12.15.</p> <p>Citromos tea; Csemege szalámi; Ligma Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;</p> <p>Telj (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Lapkasajt (2)*; Zöldpaprika; Kifli (1, 2)*;</p> <p>Zala felvágott (4)*; Ligma Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóborka;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Tejbedara (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Pizzás csiga (1, 2, 4)*;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>KEDD</b><br/>2025.12.16.</p> <p>OV: EN-279kcal FH=10,6g ZS=15,2g SZH=24,6g<br/>OK=10,6g SO=1,2g TZS=7,9g ISK: EN-377,4kcal<br/>FH=14g ZS=20,9g SZH=33,1g OK=13,5g SO=1,5g<br/>TZS=10,7g ISK: EN-389,4kcal FH=15,5g ZS=21,6g<br/>SZH=35,4g OK=15,8g SO=1,6g TZS=11,2g</p> <p>Csikkegyő tea; Ligma Margarin; Sertes párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;</p> <p>Méz; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p> <p>Paradisomleves betűszóval (1, 3, 5)*; Szármás rizottó (5)*; Alma befőtt;</p> <p>Kakaós csiga (1, 2)*;</p> <p>Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Finomfőzelék (1, 2)*;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>OV: EN=203,4kcal FH=7,3g ZS=5,9g SZH=29,6g<br/>OK=1,9g SO=1,1g TZS=2,1g ISK: EN-250,8kcal<br/>FH=10,4g ZS=9,7g SZH=30,3g OK=10,5g SO=1,6g<br/>TZS=3,4g ISK: EN-276,3kcal FH=11,9g ZS=11,9g<br/>SZH=30,7g OK=10,5g SO=1,6g TZS=4,1g</p> <p>OV: EN=621,6kcal FH=29,2g ZS=25,9g SZH=60,3g<br/>OK=2g SO=1,1g TZS=0,9g ISK: EN-858,5kcal<br/>FH=40,4g ZS=55,9g SZH=82,6g OK=2,8g SO=2,3g<br/>TZS=1,2g ISK: EN-930,8kcal FH=43,6g ZS=38g<br/>SZH=92,4g OK=3,2g SO=2,4g TZS=1,6g</p> <p>OV: EN=218,5kcal FH=3,7g ZS=6,4g SZH=35,7g<br/>OK=9,2g SO=0,2g TZS=3,1g ISK: EN-221,6kcal<br/>FH=8,8g ZS=6,4g SZH=36,4g OK=9,2g SO=0,2g<br/>TZS=3,1g ISK: EN=227,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g<br/>SZH=37,8g OK=9,2g SO=0,2g TZS=3,1g</p> <p>OV: EN=459,9kcal FH=23,4g ZS=12,3g SZH=61,3g<br/>OK=3,3g SO=0,6g TZS=1,1g ISK: EN=581kcal<br/>FH=28,9g ZS=16,9g SZH=75,1g OK=4,1g SO=1,6g<br/>TZS=1,5g ISK: EN=746,3kcal FH=25,2g ZS=18,4g<br/>SZH=105,6g OK=5,7g SO=1,9g TZS=1,7g</p> | <p>OV: EN=612,4kcal FH=24,5g ZS=15,9g SZH=60,3g<br/>OK=4,3g SO=0,6g TZS=2,4g ISK: EN=808,5kcal<br/>FH=35,5g ZS=21,9g SZH=116,3g OK=4,2g SO=1,3g<br/>TZS=3g ISK: EN=847,9kcal FH=36,9g ZS=22,7g<br/>SZH=120,8g OK=4,6g SO=1,7g TZS=3,1g</p> <p>OV: EN=218,5kcal FH=5,5g ZS=11g SZH=25,5g<br/>OK=2,2g SO=1,1g TZS=6g ISK: EN=249,6kcal FH=8,8g<br/>ZS=17,6g SZH=37,6g OK=3,4g SO=1,5g TZS=9,6g<br/>ISK: EN=349,6kcal FH=8,8g ZS=17,6g SZH=37,6g<br/>OK=3,4g SO=1,5g TZS=9,6g</p>    | <p>OV: EN=292,6kcal FH=3,8g ZS=14,6g SZH=35,5g<br/>OK=12,5g SO=0,5g TZS=7,4g ISK: EN=585,2kcal<br/>FH=7,6g ZS=28,3g SZH=71g OK=25,1g SO=1g<br/>TZS=1,4g ISK: EN=586,2kcal FH=7,6g ZS=28,3g<br/>SZH=71g OK=25,1g SO=1g TZS=1,4g</p> <p>OV: EN=321kcal FH=12,4g ZS=13,7g SZH=38g<br/>OK=8,9g SO=1,1g TZS=3,8g ISK: EN=480,6kcal<br/>FH=17,6g ZS=24,2g SZH=46,9g OK=15g SO=2,1g<br/>TZS=6,7g ISK: EN=562,6kcal FH=20,1g ZS=28,9g<br/>SZH=62g OK=16,2g SO=2,4g TZS=1,9g</p> | <p>OV: EN=347,4kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=43,3g<br/>OK=7,9g SO=1,4g TZS=5,7g ISK: EN=355,5kcal<br/>FH=11,3g ZS=13,5g SZH=43,3g OK=7,9g SO=1,4g<br/>TZS=5,7g ISK: EN=359,6kcal FH=11,3g ZS=13,5g<br/>SZH=46,3g OK=10,9g SO=1,4g TZS=5,7g</p> <p>OV: EN=501,9kcal FH=12,2g ZS=22,6g SZH=60,4g<br/>OK=10,5g SO=1,3g TZS=6,6g ISK: EN=386,6kcal<br/>FH=13,4g ZS=26,8g SZH=71,2g OK=14,1g SO=1,6g<br/>TZS=10,8g ISK: EN=554,8kcal FH=13,5g ZS=26,8g<br/>SZH=72,6g OK=14,1g SO=1,6g TZS=10,8g</p> |
| <p><b>SZERDA</b><br/>2025.12.17.</p> <p>OV: EN=214,9kcal FH=6,9g ZS=5,7g SZH=33,6g<br/>OK=7,7g SO=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=310,9kcal<br/>FH=10,9g ZS=9,6g SZH=45,1g OK=10,1g SO=1,7g<br/>TZS=3,2g ISK: EN=421,1kcal FH=14,9g ZS=11,3g<br/>SZH=65,3g OK=11,5g SO=2,4g TZS=3,9g</p> <p>Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kigyóborka; Zsemle (1)*;</p> <p>Fatőzskifli (1, 2, 3)*; Banán;</p> <p>Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Natur baromfi érmé (1, 2, 3, 4, 11)*; Vajás tokgagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;</p> <p>Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;</p> <p>Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>OV: EN=192,3kcal FH=3,9g ZS=3,9g SZH=36,8g<br/>OK=16,7g SO=0,6g TZS=0,9g ISK: EN=225,5kcal<br/>FH=5,2g ZS=1,1g SZH=43,6g OK=16,8g SO=0,8g<br/>TZS=0,9g ISK: EN=293,1kcal FH=7,6g ZS=4,4g<br/>SZH=57,1g OK=16,9g SO=1,3g TZS=1,1g</p> <p>OV: EN=528,5kcal FH=25,6g ZS=15g SZH=128,3g<br/>OK=23,4g SO=0,9g TZS=1,2g ISK: EN=778,6kcal<br/>FH=35,6g ZS=23,1g SZH=169,7g OK=37,6g SO=1,4g<br/>TZS=2g ISK: EN=649,3kcal FH=40,9g ZS=22,8g<br/>SZH=189g OK=37g SO=1,3g TZS=1,8g</p> <p>OV: EN=292,6kcal FH=3,8g ZS=14,6g SZH=35,5g<br/>OK=12,5g SO=0,5g TZS=7,4g ISK: EN=585,2kcal<br/>FH=7,6g ZS=28,3g SZH=71g OK=25,1g SO=1g<br/>TZS=1,4g ISK: EN=586,2kcal FH=7,6g ZS=28,3g<br/>SZH=71g OK=25,1g SO=1g TZS=1,4g</p> <p>OV: EN=321kcal FH=12,4g ZS=13,7g SZH=38g<br/>OK=8,9g SO=1,1g TZS=3,8g ISK: EN=480,6kcal<br/>FH=17,6g ZS=24,2g SZH=46,9g OK=15g SO=2,1g<br/>TZS=6,7g ISK: EN=562,6kcal FH=20,1g ZS=28,9g<br/>SZH=62g OK=16,2g SO=2,4g TZS=1,9g</p>        | <p>OV: EN=575,9kcal FH=24,7g ZS=22,5g SZH=63,3g<br/>OK=2,1g SO=1,4g TZS=2,9g ISK: EN=821,9kcal<br/>FH=37,5g ZS=32,8g SZH=87,2g OK=2,7g SO=2,5g<br/>TZS=4,5g ISK: EN=943kcal FH=42,5g ZS=37,2g<br/>SZH=102,2g OK=2,9g SO=3,9g TZS=5,5g</p> <p>OV: EN=249,5kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g<br/>OK=16,6g SO=0,8g TZS=3,1g ISK: EN=249,5kcal<br/>FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g OK=16,6g SO=0,8g<br/>TZS=3,1g ISK: EN=249,5kcal FH=8,4g ZS=4,6g<br/>SZH=41,3g OK=16,6g SO=0,8g TZS=3,1g</p> | <p>OV: EN=218,5kcal FH=5,5g ZS=11g SZH=25,5g<br/>OK=2,2g SO=1,1g TZS=6g ISK: EN=249,6kcal FH=8,8g<br/>ZS=17,6g SZH=37,6g OK=3,4g SO=1,5g TZS=9,6g<br/>ISK: EN=349,6kcal FH=8,8g ZS=17,6g SZH=37,6g<br/>OK=3,4g SO=1,5g TZS=9,6g</p>                                                                                                                                                                                                                                     | <p>OV: EN=477,8kcal FH=17,4g ZS=20,5g SZH=50,1g<br/>OK=0,1g SO=0,5g TZS=1,6g ISK: EN=614,7kcal<br/>FH=22,8g ZS=28,4g SZH=59,9g OK=0,3g SO=0,7g<br/>TZS=2,4g ISK: EN=697,5kcal FH=26,8g ZS=32,6g<br/>SZH=66,7g OK=1,9g SO=0,9g TZS=3,3g</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>CSÜTÖRTÖK</b><br/>2025.12.18.</p> <p>OV: EN=281,2kcal FH=13g ZS=7,2g SZH=40g<br/>OK=9,5g SO=1,3g TZS=2,3g ISK: EN=314,3kcal<br/>FH=15,9g ZS=8,3g SZH=45,1g OK=11,9g SO=1,6g<br/>TZS=2,9g ISK: EN=368kcal FH=18,5g ZS=11,4g<br/>SZH=46,4g OK=14,2g SO=1,8g TZS=3,3g</p> <p>Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kigyóborka; Zsemle (1)*;</p> <p>Fatőzskifli (1, 2, 3)*; Banán;</p> <p>Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Natur baromfi érmé (1, 2, 3, 4, 11)*; Vajás tokgagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;</p> <p>Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;</p> <p>Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>OV: EN=295,6kcal FH=5,7g ZS=3,6g SZH=58,1g<br/>OK=6,2g SO=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=306,1kcal<br/>FH=5,9g ZS=3,6g SZH=60,3g OK=6,2g SO=0,4g<br/>TZS=1,8g ISK: EN=337,6kcal FH=6,3g ZS=3,6g<br/>SZH=67,8g OK=6,2g SO=0,4g TZS=1,8g</p> <p>OV: EN=575,9kcal FH=24,7g ZS=22,5g SZH=63,3g<br/>OK=2,1g SO=1,4g TZS=2,9g ISK: EN=821,9kcal<br/>FH=37,5g ZS=32,8g SZH=87,2g OK=2,7g SO=2,5g<br/>TZS=4,5g ISK: EN=943kcal FH=42,5g ZS=37,2g<br/>SZH=102,2g OK=2,9g SO=3,9g TZS=5,5g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>OV: EN=740kcal FH=24,5g ZS=15,9g SZH=60,3g<br/>OK=4,3g SO=0,6g TZS=2,4g ISK: EN=855,6kcal<br/>FH=35,5g ZS=21,9g SZH=116,3g OK=4,2g SO=1,3g<br/>TZS=3g ISK: EN=847,9kcal FH=36,9g ZS=22,7g<br/>SZH=120,8g OK=4,6g SO=1,7g TZS=3,1g</p>                                                                                                                                                                                                                                          | <p>OV: EN=218,5kcal FH=5,5g ZS=11g SZH=25,5g<br/>OK=2,2g SO=1,1g TZS=6g ISK: EN=249,6kcal FH=8,8g<br/>ZS=17,6g SZH=37,6g OK=3,4g SO=1,5g TZS=9,6g<br/>ISK: EN=349,6kcal FH=8,8g ZS=17,6g SZH=37,6g<br/>OK=3,4g SO=1,5g TZS=9,6g</p>                                                                                                                                                                                                                                     | <p>OV: EN=477,8kcal FH=17,4g ZS=20,5g SZH=50,1g<br/>OK=0,1g SO=0,5g TZS=1,6g ISK: EN=614,7kcal<br/>FH=22,8g ZS=28,4g SZH=59,9g OK=0,3g SO=0,7g<br/>TZS=2,4g ISK: EN=697,5kcal FH=26,8g ZS=32,6g<br/>SZH=66,7g OK=1,9g SO=0,9g TZS=3,3g</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>PÉNTEK</b><br/>2025.12.19.</p> <p>OV: EN=242,6kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=32,7g<br/>OK=7,8g SO=0,9g TZS=2g ISK: EN=296kcal<br/>FH=10,5g ZS=7,4g SZH=43,3g OK=10,1g SO=1,7g<br/>TZS=2,2g ISK: EN=383,4kcal FH=13,2g ZS=8,1g<br/>SZH=61,1g OK=11,5g SO=1,8g TZS=3,3g</p> <p>OV: EN=235,5kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,3g<br/>OK=1,9g SO=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=235,5kcal<br/>FH=4g ZS=1,4g SZH=37,3g OK=1,9g SO=0,5g<br/>TZS=0,7g ISK: EN=235,5kcal FH=4g ZS=1,4g<br/>SZH=37,3g OK=1,9g SO=0,5g TZS=0,7g</p> <p>OV: EN=740kcal FH=24,5g ZS=15,9g SZH=60,3g<br/>OK=4,3g SO=0,6g TZS=2,4g ISK: EN=855,6kcal<br/>FH=35,5g ZS=21,9g SZH=116,3g OK=4,2g SO=1,3g<br/>TZS=3g ISK: EN=847,9kcal FH=36,9g ZS=22,7g<br/>SZH=120,8g OK=4,6g SO=1,7g TZS=3,1g</p> <p>OV: EN=181,7kcal FH=6,6g ZS=5,4g SZH=24,9g<br/>OK=0,7g SO=1g TZS=2,3g ISK: EN=287,7kcal<br/>FH=6,8g ZS=10,2g SZH=25,8g OK=0,9g SO=1,5g<br/>TZS=4,2g ISK: EN=285,7kcal FH=9,9g ZS=12,7g<br/>SZH=26,2g OK=1g SO=1,7g TZS=5,2g</p> <p>OV: EN=501,9kcal FH=12,2g ZS=22,6g SZH=60,4g<br/>OK=10,5g SO=1,3g TZS=6,6g ISK: EN=386,6kcal<br/>FH=13,4g ZS=26,8g SZH=71,2g OK=14,1g SO=1,6g<br/>TZS=10,8g ISK: EN=554,8kcal FH=13,5g ZS=26,8g<br/>SZH=72,6g OK=14,1g SO=1,6g TZS=10,8g</p> | <p>OV: EN=235,5kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,3g<br/>OK=1,9g SO=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=235,5kcal<br/>FH=4g ZS=1,4g SZH=37,3g OK=1,9g SO=0,5g<br/>TZS=0,7g ISK: EN=235,5kcal FH=4g ZS=1,4g<br/>SZH=37,3g OK=1,9g SO=0,5g TZS=0,7g</p> <p>OV: EN=740kcal FH=24,5g ZS=15,9g SZH=60,3g<br/>OK=4,3g SO=0,6g TZS=2,4g ISK: EN=855,6kcal<br/>FH=35,5g ZS=21,9g SZH=116,3g OK=4,2g SO=1,3g<br/>TZS=3g ISK: EN=847,9kcal FH=36,9g ZS=22,7g<br/>SZH=120,8g OK=4,6g SO=1,7g TZS=3,1g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>OV: EN=218,5kcal FH=5,5g ZS=11g SZH=25,5g<br/>OK=2,2g SO=1,1g TZS=6g ISK: EN=249,6kcal FH=8,8g<br/>ZS=17,6g SZH=37,6g OK=3,4g SO=1,5g TZS=9,6g<br/>ISK: EN=349,6kcal FH=8,8g ZS=17,6g SZH=37,6g<br/>OK=3,4g SO=1,5g TZS=9,6g</p>                                                                                                                                                                                                                                               | <p>OV: EN=218,5kcal FH=5,5g ZS=11g SZH=25,5g<br/>OK=2,2g SO=1,1g TZS=6g ISK: EN=249,6kcal FH=8,8g<br/>ZS=17,6g SZH=37,6g OK=3,4g SO=1,5g TZS=9,6g<br/>ISK: EN=349,6kcal FH=8,8g ZS=17,6g SZH=37,6g<br/>OK=3,4g SO=1,5g TZS=9,6g</p>                                                                                                                                                                                                                                     | <p>OV: EN=477,8kcal FH=17,4g ZS=20,5g SZH=50,1g<br/>OK=0,1g SO=0,5g TZS=1,6g ISK: EN=614,7kcal<br/>FH=22,8g ZS=28,4g SZH=59,9g OK=0,3g SO=0,7g<br/>TZS=2,4g ISK: EN=697,5kcal FH=26,8g ZS=32,6g<br/>SZH=66,7g OK=1,9g SO=0,9g TZS=3,3g</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



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

**Étlap név:**  
**Kiug**

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=Fakélek; 11=Mustár; 12=Szármag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Pinásteríték  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

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







|                                 | Reggeli                                                                                                                                                                                                                 | Tízórai                                                                                                                                                                                                                   | Ebéd A                                                                                                                                                                                                                                  | Uzsonna                                                                                                                                                                                                                     | Vacsora                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2025.12.29.     | Gyümölcs tea; Sertés pánizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarini; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                                                                                                                                   | Brös (1, 2, 3)*; Alma;                                                                                                                                                                                                    | Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Romanobabózelék (1, 2)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Felbarna kenyér (1)*; Alma;                                                                                                                      | Lekvár; Liga Margarini; Felbarna kenyér (1)*;                                                                                                                                                                               | Parajos penne sertéshússal (1, 2)*;                                                                                                                                                                                         |
| <b>KEDD</b><br>2025.12.30.      | Erdi-bodzás gyümölcs tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldbaprika;                                                                                                                                       | Fatőzrskifli (1, 2, 3)*; Banán;                                                                                                                                                                                           | Frankfurtrales (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajt szórát (2)*; Sajtos metélt (1)*; Tejföl (2)*;                                                                                                                                   | Sajtos rúd (1, 2, 3)*;                                                                                                                                                                                                      | Szerb rizsesnusz (5)*;                                                                                                                                                                                                      |
| <b>SZERDA</b><br>2025.12.31.    | Tej (2)*; Zöldbaprikás túrókrém (2)*; Felbarna kenyér (1)*; Paradicsom;                                                                                                                                                 | Joghurt (2)*; Fatőzrskifli (1, 2, 3)*;                                                                                                                                                                                    | Tarhonyaleves (1, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma befőtt;                                                                                                                                              | Felbarna kenyér (1)*; Pánizskrém (1, 2, 4, 11)*;                                                                                                                                                                            | Sajtos pogácsa (1, 2)*; Csirkemájkrém 50g; Alma; Zsemle (1)*;                                                                                                                                                               |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.01.01. | OVI: EN=251,3kcal FH=14,1g ZS=5,2g SZH=36,8g<br>CK=10g SO=1g TZS=2g ISK=EN=335,8kcal<br>FH=19,2g ZS=2g SZH=48,9g CK=12,6g SO=1,2g<br>TZS=2,6g KISK=EN=453,4kcal FH=24,9g ZS=8,6g<br>SZH=68,5g CK=15,3g SO=1,8g TZS=3,1g | OVI: EN=273,1kcal FH=9,4g ZS=3,6g SZH=57,5g<br>CK=6,2g SO=0,4g TZS=1,8g ISK=EN=306,1kcal<br>FH=5,9g ZS=3,6g SZH=80,5g CK=6,2g SO=0,4g<br>TZS=1,8g KISK=EN=337,8kcal FH=6,3g ZS=3,6g<br>SZH=67,8g CK=6,2g SO=0,4g TZS=1,8g | OVI: EN=564,1kcal FH=16,2g ZS=16,9g SZH=121,8g<br>CK=12,2g SO=1,5g TZS=5,4g ISK=EN=774,9kcal<br>FH=22,2g ZS=26,4g SZH=150,8g CK=15,7g SO=2,6g<br>TZS=8,8g KISK=EN=1080,8kcal FH=37,8g ZS=58,9g<br>SZH=191,6g CK=17,2g SO=4,9g TZS=11,2g | OVI: EN=191,5kcal FH=7,9g ZS=6,4g SZH=26,2g<br>CK=0,6g SO=1,8g TZS=1,2g ISK=EN=254,1kcal<br>FH=6,6g ZS=8,5g SZH=34,8g CK=0,8g SO=1,7g<br>TZS=1,9g KISK=EN=355,5kcal FH=13,5g ZS=10,3g<br>SZH=51,6g CK=1,2g SO=2,4g TZS=2,5g | OVI: EN=500kcal FH=15g ZS=18,6g SZH=65,7g<br>CK=1,1g SO=2,6g TZS=6,7g ISK=EN=580,5kcal<br>FH=16,9g ZS=21,4g SZH=72,2g CK=1,5g SO=3,1g<br>TZS=8,1g KISK=EN=566,7kcal FH=17,9g ZS=21,4g<br>SZH=78,6g CK=1,3g SO=3,1g TZS=8,1g |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.01.02.    | OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g<br>TZS=0g ISK=EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g<br>CK=0g SO=0g TZS=0g KISK=EN=0kcal FH=0g<br>ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g                                                     | OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g<br>TZS=0g ISK=EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g<br>CK=0g SO=0g TZS=0g KISK=EN=0kcal FH=0g<br>ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g                                                       | OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g<br>TZS=0g ISK=EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g<br>CK=0g SO=0g TZS=0g KISK=EN=0kcal FH=0g<br>ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g                                                                     | OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g<br>TZS=0g ISK=EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g<br>CK=0g SO=0g TZS=0g KISK=EN=0kcal FH=0g<br>ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g                                                         | OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g<br>TZS=0g ISK=EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g<br>CK=0g SO=0g TZS=0g KISK=EN=0kcal FH=0g<br>ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g                                                         |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto: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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszek; 16=Puhatestűek  
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"**



# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Alföldileves csipetkével<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 172,20kcal | 4,80g   | 3,10g  | 29,40g     | 1,30g  | 0,60g | 0,40g         |
| Alma<br>Összetétel: Alma 'Idared'                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 43,40kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 9,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Alma befőtt<br>Összetétel: Alma befőtt                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 76,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 70,20g     | 11,90g | 0,00g | 0,00g         |
| Alma dobozos üdítő 100%<br>Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle                                                                                                                                                                                                                                                              | 88,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Almamártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%                                                                                                                                                                          | 236,10kcal | 3,00g   | 2,00g  | 49,40g     | 33,50g | 0,20g | 0,30g         |
| Aprópecsenye<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                           | 347,60kcal | 18,20g  | 27,20g | 5,20g      | 0,60g  | 0,40g | 0,40g         |
| Baconos péklángos<br>Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g                                                                                                                                                                                                                                                                      | 319,00kcal | 11,30g  | 13,50g | 36,30g     | 0,90g  | 1,40g | 5,70g         |
| Banán<br>Összetétel: Banán                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 157,50kcal | 2,00g   | 0,00g  | 36,30g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Baracklekvár<br>Összetétel: Sárgabarack lekvár                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 73,80kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 18,10g     | 18,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Baromfi fasírt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell                                                                                                                                                                                                                                                         | 268,90kcal | 15,60g  | 16,00g | 14,40g     | 0,00g  | 2,00g | 4,00g         |
| Bebo Mini Margarin<br>Összetétel: Bebo mini margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                | 31,50kcal  | 0,00g   | 3,50g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,70g         |
| Bogdányi sertésrakottas<br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%                              | 697,50kcal | 26,60g  | 32,60g | 66,70g     | 1,00g  | 0,90g | 3,30g         |
| Bolognai szósz<br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma                                                                          | 229,00kcal | 12,10g  | 16,00g | 8,00g      | 5,00g  | 1,20g | 1,50g         |
| Borsos tokány<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                      | 341,90kcal | 18,10g  | 27,20g | 4,00g      | 0,60g  | 0,40g | 0,40g         |
| Briós<br>Összetétel: Briós 50g, Briós 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 274,40kcal | 5,50g   | 5,20g  | 50,10g     | 16,40g | 0,50g | 2,60g         |
| Brokkolikrémléves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                 | 122,00kcal | 5,00g   | 3,80g  | 15,30g     | 1,90g  | 0,60g | 0,30g         |
| Burgonyafőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételect, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                                      | 294,60kcal | 7,00g   | 6,10g  | 48,10g     | 0,10g  | 0,40g | 0,40g         |
| Burgonyagombóc leves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                     | 167,60kcal | 4,10g   | 4,50g  | 20,80g     | 1,60g  | 1,00g | 0,50g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-tól 2025.12.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Burgonyapüré<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                        | 330,10kcal | 8,90g   | 6,20g  | 54,30g     | 2,80g  | 0,50g | 2,50g         |
| Bükkli aprópecsenye<br>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                                                                           | 325,30kcal | 16,50g  | 25,60g | 5,30g      | 0,60g  | 0,50g | 1,10g         |
| Citromos tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                                     | 40,60kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,00g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Csemege szalámi<br>Összetétel: Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                               | 131,00kcal | 4,50g   | 12,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 5,20g         |
| Csipebogyó tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                    | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Csirke májkrém 50g<br>Összetétel: Csirke májaskrém 50g                                                                                                                                                                                                                                                       | 132,00kcal | 5,60g   | 11,00g | 2,50g      | 0,00g  | 0,60g | 2,80g         |
| Csirke nuggets<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets                                                                                                                                                                                                                             | 311,30kcal | 13,20g  | 16,10g | 27,60g     | 0,00g  | 1,80g | 4,70g         |
| Csirke pörkölt<br>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           | 222,30kcal | 22,70g  | 8,70g  | 11,80g     | 1,10g  | 0,40g | 0,40g         |
| Csirkemájkrém 50g<br>Összetétel: Csirke májaskrém 50g                                                                                                                                                                                                                                                        | 132,00kcal | 5,60g   | 11,00g | 2,50g      | 0,00g  | 0,60g | 2,80g         |
| Csirkeraguleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                              | 284,00kcal | 23,30g  | 7,90g  | 28,40g     | 4,10g  | 0,60g | 0,50g         |
| Csokoládé Mikulás<br>Összetétel: Csokoládé                                                                                                                                                                                                                                                                   | 261,00kcal | 1,20g   | 19,20g | 38,40g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Csokoládés gabonapehely<br>Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g                                                                                                                                                                                                                                           | 117,30kcal | 1,90g   | 1,30g  | 25,80g     | 0,00g  | 0,10g | 0,30g         |
| Csorbaleves<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma | 269,70kcal | 13,40g  | 17,50g | 12,60g     | 1,80g  | 0,90g | 0,20g         |
| Daragaluskaleves<br>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                                      | 227,50kcal | 6,50g   | 5,40g  | 36,40g     | 1,20g  | 0,60g | 0,70g         |
| Darás metélt<br>Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                 | 502,50kcal | 13,60g  | 10,70g | 87,20g     | 3,60g  | 0,20g | 1,30g         |
| Diákcsemege szalámi<br>Összetétel: Diákcsemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                       | 124,20kcal | 4,50g   | 11,80g | 0,10g      | 0,10g  | 1,00g | 4,80g         |
| Dzsem<br>Összetétel: Sárgabarack dzsem                                                                                                                                                                                                                                                                       | 62,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 15,00g     | 13,20g | 0,00g | 0,00g         |
| Eper-csipebogyó gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                      | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                         | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Erdei gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                 | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Erdei gyümölcsmártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                      | 240,30kcal | 3,80g   | 1,50g  | 52,00g     | 27,80g | 0,30g | 0,30g         |
| Erdei-bodzás gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                          | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Fahéjas almaleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'                                                                                                            | 136,80kcal | 1,00g   | 0,60g  | 30,90g     | 26,00g | 0,10g | 0,20g         |
| Fahéjas cukor<br>Összetétel: Fahéj, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                  | 65,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,10g     | 16,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Fasírt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                                  | 371,70kcal | 18,30g  | 28,00g | 9,10g      | 0,90g  | 0,50g | 0,90g         |
| Fatörzskifli<br>Összetétel: Fatörzskifli 57g                                                                                                                                                                                                                                  | 180,10kcal | 4,30g   | 3,60g  | 31,50g     | 6,20g  | 0,40g | 1,80g         |
| Fehér kenyér<br>Összetétel: Fehér kenyér                                                                                                                                                                                                                                      | 220,50kcal | 6,70g   | 0,70g  | 46,70g     | 0,20g  | 1,30g | 0,40g         |
| Fejeskáposzta-saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                  | 53,50kcal  | 1,60g   | 0,20g  | 10,90g     | 5,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                | 240,30kcal | 8,00g   | 0,90g  | 50,00g     | 1,20g  | 1,30g | 0,10g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                | 98,80kcal  | 3,30g   | 0,40g  | 20,60g     | 0,50g  | 0,50g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                | 112,10kcal | 3,70g   | 0,40g  | 23,40g     | 0,50g  | 0,60g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                | 240,30kcal | 8,00g   | 0,90g  | 50,00g     | 1,20g  | 1,30g | 0,10g         |
| Filézett halászlé<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Fokhagyma, Halászlé süritmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                 | 145,30kcal | 12,40g  | 7,90g  | 7,40g      | 4,00g  | 3,40g | 2,80g         |
| Finomfőzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                              | 289,20kcal | 9,30g   | 5,40g  | 49,80g     | 15,80g | 0,60g | 1,10g         |
| Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma | 136,10kcal | 4,30g   | 3,20g  | 22,10g     | 2,40g  | 0,50g | 0,20g         |
| Fonott kalács<br>Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács                                                                                                                                                                                                                     | 316,80kcal | 7,30g   | 7,00g  | 54,50g     | 9,10g  | 0,70g | 3,50g         |
| Fonottka<br>Összetétel: Fonottka 50g                                                                                                                                                                                                                                          | 147,50kcal | 4,00g   | 1,40g  | 28,90g     | 1,90g  | 0,50g | 0,70g         |



# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Főtt tojás</b><br>Összetétel: Tojás főzött, tisztított                                                                                                                                                                                                                                                                         | 73,30kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,30g      | 0,20g  | 0,20g | 1,40g         |
| <b>Frankfurtleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezőldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma | 271,60kcal | 4,80g   | 14,30g | 22,60g     | 0,90g  | 1,30g | 1,50g         |
| <b>Gombás sertés becsináltleves</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                            | 251,20kcal | 13,30g  | 17,80g | 7,80g      | 1,60g  | 0,50g | 0,30g         |
| <b>Göcseji csirkemellsonka</b><br>Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt                                                                                                                                                                                                                                        | 56,00kcal  | 8,00g   | 2,50g  | 0,40g      | 0,20g  | 1,20g | 0,80g         |
| <b>Gulyásleves</b><br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma                   | 283,00kcal | 13,10g  | 17,00g | 16,50g     | 1,20g  | 0,60g | 0,30g         |
| <b>Gyümölcs tea</b><br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                   | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Gyümölcsös joghurt</b><br>Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                                            | 125,00kcal | 4,10g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,20g | 0,20g | 2,80g         |
| <b>Házi körözött</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                     | 73,80kcal  | 7,40g   | 3,70g  | 2,10g      | 0,10g  | 0,10g | 0,00g         |
| <b>Hentes szelet</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirítós paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                 | 255,90kcal | 23,10g  | 15,30g | 4,90g      | 0,60g  | 1,10g | 2,00g         |
| <b>Hot-Dog</b><br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                                   | 477,90kcal | 17,40g  | 18,10g | 59,00g     | 0,60g  | 2,90g | 5,70g         |
| <b>Húsos lecsó</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                   | 521,50kcal | 21,40g  | 26,70g | 63,30g     | 6,60g  | 3,80g | 0,50g         |
| <b>Húsos tarhonya</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                                                                                    | 749,30kcal | 30,40g  | 32,80g | 79,60g     | 4,10g  | 1,10g | 1,10g         |
| <b>Jégcsap retek</b><br>Összetétel: Jégcsap retek                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8,40kcal   | 0,70g   | 0,10g  | 0,70g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Joghurt</b><br>Összetétel: Natúr joghurt                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 93,00kcal  | 5,10g   | 5,40g  | 6,00g      | 6,00g  | 0,20g | 3,60g         |
| <b>Kakaókrém</b><br>Összetétel: Kakaókrém                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 169,80kcal | 1,50g   | 10,20g | 17,40g     | 11,70g | 0,00g | 2,10g         |
| <b>Kakaós csiga</b><br>Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                             | 292,60kcal | 3,80g   | 14,60g | 35,50g     | 12,50g | 0,50g | 7,40g         |
| <b>Kakaós csiga</b><br>Összetétel: Kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                               | 585,20kcal | 7,60g   | 29,30g | 71,00g     | 25,10g | 1,00g | 14,70g        |
| <b>Karfiolleves</b><br>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                                                                        | 129,60kcal | 4,60g   | 3,20g  | 20,10g     | 2,70g  | 0,60g | 0,40g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Kefir<br>Összetétel: Kefir                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,20g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,20g | 3,40g         |
| Kelkáposzta főzelék<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                    | 220,90kcal | 6,90g   | 3,50g  | 38,70g     | 0,50g  | 0,30g | 0,30g         |
| Kenőmájás<br>Összetétel: Kenőmájás                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 134,00kcal | 5,00g   | 12,00g | 1,40g      | 0,60g  | 1,10g | 4,90g         |
| Kertészleves<br>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                                                 | 79,80kcal  | 2,90g   | 2,70g  | 10,30g     | 1,90g  | 0,60g | 0,30g         |
| Kifli<br>Összetétel: Kifli 43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 126,80kcal | 3,50g   | 1,20g  | 24,80g     | 1,60g  | 0,50g | 0,60g         |
| Kigyóuborka<br>Összetétel: Kigyó uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7,20kcal   | 0,60g   | 0,10g  | 1,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kockasajt<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 93,00kcal  | 3,20g   | 7,00g  | 4,30g      | 0,00g  | 1,20g | 4,50g         |
| Kolbászos tarhonya<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                                                                                                                            | 614,50kcal | 20,10g  | 31,10g | 63,70g     | 3,40g  | 2,00g | 8,40g         |
| Korianderes karfiolkрем leves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                   | 116,10kcal | 3,80g   | 5,40g  | 11,70g     | 2,70g  | 0,50g | 0,30g         |
| Körte<br>Összetétel: Körte                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 78,00kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 18,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kukorica prósza<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé                                                                                                                                                                                           | 665,20kcal | 12,60g  | 31,10g | 80,60g     | 34,10g | 0,20g | 5,00g         |
| Kukoricás bulgur<br>Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                     | 434,50kcal | 11,80g  | 9,40g  | 65,90g     | 2,10g  | 0,60g | 1,20g         |
| Kuszkusz<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                   | 464,00kcal | 13,70g  | 10,40g | 75,70g     | 4,60g  | 0,60g | 1,30g         |
| Lapkasajt<br>Összetétel: Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 155,50kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 7,50g         |
| Lapkasajt '2 db'<br>Összetétel: Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 155,50kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 7,50g         |
| Lebbencsleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma | 202,50kcal | 5,60g   | 5,00g  | 31,70g     | 3,00g  | 0,70g | 1,00g         |
| Lecsós csirkeragu<br>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                                                                                                   | 170,20kcal | 17,80g  | 7,60g  | 6,50g      | 0,60g  | 0,70g | 0,40g         |
| Lecsós szelet<br>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                                                           | 236,70kcal | 22,10g  | 13,90g | 4,20g      | 1,10g  | 0,80g | 1,40g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Lekvár<br>Összetétel: Sárgabarack lekvár                                                                                                                                                                                                                                          | 86,10kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 21,10g     | 21,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Lencsefőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                | 350,10kcal | 19,50g  | 7,20g  | 49,50g     | 6,40g  | 0,30g | 0,50g         |
| Lencseleves sertéshússal<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 383,70kcal | 21,70g  | 20,10g | 26,50g     | 2,40g  | 0,50g | 0,40g         |
| Levesgyöngy<br>Összetétel: Levesgyöngy                                                                                                                                                                                                                                            | 99,60kcal  | 1,60g   | 5,60g  | 10,60g     | 1,20g  | 0,20g | 0,00g         |
| Liga Margarin<br>Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                                        | 25,20kcal  | 0,10g   | 2,80g  | 0,10g      | 0,10g  | 0,10g | 0,80g         |
| Madártej ízű tej<br>Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjesítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                     | 170,80kcal | 9,30g   | 4,50g  | 23,50g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Magyaros vajkrém<br>Összetétel: Magyaros vajkrém                                                                                                                                                                                                                                  | 48,60kcal  | 0,80g   | 4,60g  | 1,00g      | 0,00g  | 0,10g | 2,90g         |
| Majonéz<br>Összetétel: Majonéz                                                                                                                                                                                                                                                    | 85,20kcal  | 0,20g   | 7,70g  | 3,60g      | 2,00g  | 0,50g | 1,00g         |
| Majorannás sertésragu<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                       | 297,70kcal | 14,90g  | 23,60g | 4,40g      | 0,50g  | 0,40g | 0,40g         |
| Makaróni<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni                                                                                                                                                                                         | 416,00kcal | 12,20g  | 7,80g  | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,00g         |
| Mákos guba<br>Összetétel: Mákos guba                                                                                                                                                                                                                                              | 577,50kcal | 13,50g  | 22,50g | 76,50g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Metélt tészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                               | 416,00kcal | 12,20g  | 7,80g  | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,00g         |
| Méz<br>Összetétel: Miniméz 20g                                                                                                                                                                                                                                                    | 60,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,50g     | 16,40g | 0,00g | 0,00g         |
| Mustár<br>Összetétel: Mustár                                                                                                                                                                                                                                                      | 18,00kcal  | 0,70g   | 0,80g  | 1,60g      | 0,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Müzli szelet<br>Összetétel: Müzli szelet 20g                                                                                                                                                                                                                                      | 78,60kcal  | 0,90g   | 1,40g  | 15,20g     | 7,00g  | 0,00g | 0,60g         |
| Narancs<br>Összetétel: Narancs                                                                                                                                                                                                                                                    | 57,40kcal  | 0,80g   | 0,00g  | 11,90g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Natúr baromfi érme<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor                                                                                                                                                                                   | 185,90kcal | 10,80g  | 13,00g | 6,10g      | 0,00g  | 1,60g | 3,80g         |
| Natúr sertés szelet<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'                                                                                                                   | 180,00kcal | 21,40g  | 8,60g  | 2,80g      | 0,20g  | 0,30g | 0,10g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Olaszos szószban sült csirke<br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma | 290,50kcal | 26,20g  | 11,40g | 12,00g     | 5,30g  | 0,30g | 0,40g         |
| Palócleves<br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma                   | 306,40kcal | 14,10g  | 19,40g | 16,20g     | 2,20g  | 0,50g | 0,50g         |
| Paradicsom<br>Összetétel: Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 13,80kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Paradicsomleves betűtésztaival<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld                                                                                           | 204,20kcal | 4,30g   | 4,70g  | 35,70g     | 21,60g | 0,60g | 0,50g         |
| Parajos penne sertéshússal<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma                                                                                                                                  | 639,10kcal | 25,50g  | 29,00g | 67,50g     | 5,40g  | 0,50g | 3,50g         |
| Párizsikrém<br>Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%                                                                                                                                                                                                                                      | 115,20kcal | 5,50g   | 9,60g  | 1,60g      | 0,00g  | 1,10g | 2,40g         |
| Párolt rizs<br>Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                           | 331,00kcal | 6,50g   | 11,30g | 79,30g     | 0,20g  | 0,40g | 1,20g         |
| Penne<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne                                                                                                                                                                                                                                               | 380,20kcal | 11,00g  | 7,70g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,20g | 1,00g         |
| Petrezselymes tejfölkósturó<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%                                                                                                                                                                                                                     | 72,40kcal  | 7,40g   | 3,70g  | 1,90g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Pírtott dara<br>Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                                                                          | 207,20kcal | 4,70g   | 4,20g  | 36,70g     | 0,00g  | 0,50g | 0,40g         |
| Pizza<br>Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                                                              | 711,20kcal | 29,40g  | 28,50g | 77,20g     | 6,90g  | 2,80g | 5,80g         |
| Pizzás csiga<br>Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                    | 349,60kcal | 8,80g   | 17,60g | 37,60g     | 3,40g  | 1,50g | 9,60g         |
| Poharas tej<br>Összetétel: Poharas tej                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 124,00kcal | 6,80g   | 5,60g  | 10,60g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Porcukor<br>Összetétel: Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 80,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 20,00g     | 20,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Pritaminos sajtalfűjt<br>Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt                                                                                                                                                                                           | 295,20kcal | 18,70g  | 14,80g | 20,10g     | 0,30g  | 1,20g | 9,40g         |
| Rántott csirkemell 'mirelit'<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé                                                                                                                                                                                                                                 | 224,00kcal | 15,60g  | 7,60g  | 22,80g     | 5,00g  | 1,80g | 0,00g         |
| Rizsleves<br>Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                | 100,10kcal | 2,60g   | 2,60g  | 21,90g     | 2,50g  | 0,60g | 0,30g         |
| Romanobabfőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                      | 214,10kcal | 7,30g   | 5,50g  | 36,90g     | 4,20g  | 0,30g | 0,40g         |



# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Rostos gyümölcslé<br>Összetétel: Gyümölcslé sűrítmény                                                                                                                                                        | 14,00kcal  | 0,10g   | 0,10g  | 3,20g      | 3,10g  | 0,00g | 0,00g         |
| Rozsos párna<br>Összetétel: Rozsos párna 56g                                                                                                                                                                 | 169,70kcal | 4,90g   | 2,70g  | 30,50g     | 0,40g  | 0,60g | 0,50g         |
| Rúdvagdalt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma | 309,30kcal | 17,60g  | 23,30g | 4,40g      | 0,80g  | 0,40g | 0,40g         |
| Sajt<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                           | 124,80kcal | 10,00g  | 8,80g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,80g | 6,00g         |
| Sajt szórat<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                    | 62,40kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,40g | 3,00g         |
| Sajt szórat<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                    | 93,60kcal  | 7,50g   | 6,60g  | 0,90g      | 0,00g  | 0,60g | 4,50g         |
| Sajtkrém<br>Összetétel: Natúr sajtkrém                                                                                                                                                                       | 74,00kcal  | 2,60g   | 5,70g  | 3,20g      | 0,00g  | 0,70g | 3,70g         |
| Sajtos croissant<br>Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g                                                                                                                                   | 267,40kcal | 6,20g   | 17,10g | 21,60g     | 2,00g  | 1,30g | 8,50g         |
| Sajtos korong<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit                                                                                                                      | 481,20kcal | 24,00g  | 24,40g | 40,00g     | 0,00g  | 3,60g | 7,20g         |
| Sajtos metélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                          | 440,90kcal | 12,20g  | 10,60g | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,30g         |
| Sajtos panírozott halfilé<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal                                                                                                                       | 477,70kcal | 24,20g  | 21,60g | 46,20g     | 3,50g  | 2,20g | 3,10g         |
| Sajtos pogácsa<br>Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g                                                                                                                                         | 270,90kcal | 6,60g   | 9,90g  | 37,60g     | 1,30g  | 1,90g | 5,00g         |
| Sajtos rúd<br>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         |
| Sárgaborsófőzelék<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma                   | 325,70kcal | 17,60g  | 5,80g  | 48,80g     | 0,40g  | 0,30g | 0,50g         |
| Sárgarépa<br>Összetétel: Sárgarépa                                                                                                                                                                           | 24,00kcal  | 0,70g   | 0,10g  | 4,90g      | 3,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Sárgarépa főzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5'                                                           | 302,10kcal | 9,00g   | 5,40g  | 51,30g     | 21,20g | 0,70g | 1,30g         |
| Sárgarépás rizs<br>Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'                                                                | 285,00kcal | 6,70g   | 5,80g  | 78,20g     | 1,30g  | 0,60g | 0,60g         |
| Sertés párizsi<br>Összetétel: Sertés párizsi                                                                                                                                                                 | 99,00kcal  | 6,00g   | 8,00g  | 0,80g      | 0,20g  | 1,00g | 3,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Sertés sült</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'                                                                                                                       | 193,60kcal | 21,10g  | 11,30g | 0,60g      | 0,10g  | 0,30g | 0,40g         |
| <b>Sertéspörkölt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                | 343,40kcal | 18,20g  | 27,30g | 3,90g      | 0,90g  | 0,50g | 0,40g         |
| <b>Sertésraguleves</b><br>Összetétel: Étélizésítő 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                                                           | 352,60kcal | 18,70g  | 22,00g | 17,40g     | 3,70g  | 0,60g | 0,40g         |
| <b>Sertésvagdalt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                   | 375,60kcal | 19,70g  | 24,60g | 16,10g     | 1,20g  | 0,70g | 0,60g         |
| <b>Sonkakrém</b><br>Összetétel: Mecon Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                  | 86,40kcal  | 4,40g   | 6,30g  | 2,90g      | 0,20g  | 0,90g | 0,30g         |
| <b>Sonkás krém 50g Eurofood</b><br>Összetétel: Sonkás májaskrém                                                                                                                                                                                                                                                           | 159,00kcal | 4,60g   | 15,30g | 0,60g      | 0,00g  | 0,70g | 5,80g         |
| <b>Spenótfőzelék</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                             | 253,20kcal | 10,10g  | 8,80g  | 33,40g     | 8,60g  | 0,40g | 1,60g         |
| <b>Stíriai metélt</b><br>Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Félzsiros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott', főzővíz, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojásárgája lé, Vaníliás cukor | 760,30kcal | 28,60g  | 19,30g | 116,30g    | 40,50g | 0,40g | 3,90g         |
| <b>Sült virsli</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                   | 263,40kcal | 10,80g  | 23,50g | 2,20g      | 0,40g  | 1,80g | 6,80g         |
| <b>Sültcsirkecomb</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék                                                                                                                                                                                | 266,10kcal | 27,30g  | 12,60g | 1,00g      | 0,00g  | 0,50g | 0,40g         |
| <b>Szárazbaleves sertéshússal</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma                                                                | 365,00kcal | 20,60g  | 17,30g | 29,10g     | 1,20g  | 0,60g | 0,30g         |
| <b>Szárnas rizottó</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                   | 568,60kcal | 36,60g  | 17,90g | 92,10g     | 3,50g  | 0,90g | 1,30g         |
| <b>Szarvacska tészta</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmentes szarvacska tészta                                                                                                                                                                                                        | 440,90kcal | 12,20g  | 10,60g | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,30g         |
| <b>Székelykáposzta</b><br>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                                                                            | 602,00kcal | 25,70g  | 33,20g | 54,00g     | 0,30g  | 6,30g | 1,00g         |
| <b>Szelet kenyér</b><br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                       | 160,20kcal | 5,30g   | 0,60g  | 33,40g     | 0,80g  | 0,80g | 0,10g         |
| <b>Szerb rizseshús</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma                                            | 616,70kcal | 23,90g  | 35,30g | 74,10g     | 1,20g  | 1,10g | 1,20g         |
| <b>Tarhonyaleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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                                 | 202,00kcal | 4,90g   | 7,40g  | 27,10g     | 2,50g  | 0,80g | 1,50g         |
| <b>Tavaszeleves</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma                                               | 93,20kcal  | 3,50g   | 3,20g  | 11,90g     | 4,00g  | 0,60g | 0,40g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Teavaj<br>Összetétel: Teavaj                                                                                                                                     | 101,20kcal | 0,10g   | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 8,00g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej '1,5%'                                                                                                                                    | 132,00kcal | 9,30g   | 4,50g  | 13,80g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej UHT '1,5%'                                                                                                                                | 132,00kcal | 9,00g   | 4,50g  | 14,10g     | 14,10g | 0,40g | 3,00g         |
| Tejbedara<br>Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                      | 305,80kcal | 12,60g  | 5,00g  | 52,20g     | 28,80g | 0,50g | 2,80g         |
| Tejeskávé ízű tej<br>Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)                                                                                        | 151,40kcal | 8,90g   | 4,30g  | 19,50g     | 13,10g | 0,30g | 2,60g         |
| Tejföl<br>Összetétel: Tejföl '12%'                                                                                                                               | 42,60kcal  | 1,00g   | 3,60g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Teljes kiőrlésű egyenes kifli<br>Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g                                                                                  | 124,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 23,80g     | 0,40g  | 0,60g | 0,30g         |
| Teljes kiőrlésű gabonás keksz<br>Összetétel: Gabonás keksz                                                                                                       | 184,40kcal | 3,30g   | 6,40g  | 28,00g     | 9,20g  | 0,20g | 3,10g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                     | 201,60kcal | 7,80g   | 0,90g  | 40,60g     | 0,50g  | 1,30g | 0,40g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                     | 94,10kcal  | 3,70g   | 0,40g  | 18,90g     | 0,30g  | 0,60g | 0,20g         |
| Teljes kiőrlésű zsemle<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g                                                                                                 | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,20g     | 0,40g  | 0,60g | 0,40g         |
| Tészta 'Orsó'<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes orsó tészta                                                               | 396,80kcal | 11,00g  | 9,50g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,20g | 1,20g         |
| Tojáskrém<br>Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt                                             | 135,60kcal | 4,60g   | 11,30g | 1,00g      | 0,20g  | 0,50g | 4,00g         |
| Tökfőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 264,50kcal | 6,00g   | 10,00g | 35,60g     | 12,20g | 0,40g | 0,80g         |
| Vajas fokhagymás törtburgonya<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz'                       | 263,30kcal | 6,30g   | 3,80g  | 46,20g     | 0,00g  | 0,30g | 1,30g         |
| Vajkrém<br>Összetétel: Natúr vajkrém                                                                                                                             | 48,20kcal  | 0,90g   | 4,40g  | 1,30g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Vanília öntet<br>Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor                                                                | 170,80kcal | 4,60g   | 2,20g  | 32,70g     | 15,50g | 0,20g | 1,40g         |
| Vegyes saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyo uborka, Kóménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'                       | 74,10kcal  | 1,40g   | 0,20g  | 16,20g     | 11,30g | 0,20g | 0,00g         |

## Étlap melléklet

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

## Étlap: Klúg

**Időszak: 2025.12.01.-tól 2025.12.31.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Virslis</b><br>Összetétel: Virslis Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                               | 159,00kcal | 7,20g   | 13,80g | 1,40g      | 0,20g  | 1,20g | 4,30g         |
| <b>Zala felvágott</b><br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                                                                                                                  | 103,50kcal | 7,00g   | 8,50g  | 0,90g      | 0,20g  | 1,10g | 3,00g         |
| <b>Zöldeborsófőzelék</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldeborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                          | 316,10kcal | 15,60g  | 4,60g  | 50,50g     | 26,60g | 0,40g | 1,20g         |
| <b>Zöldeborsóleves</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldeborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma | 104,60kcal | 4,70g   | 2,80g  | 14,20g     | 4,00g  | 0,50g | 0,40g         |
| <b>Zöldeborsós aprópecsenye</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldeborsó, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                 | 339,40kcal | 18,50g  | 24,90g | 7,80g      | 2,50g  | 0,40g | 0,40g         |
| <b>Zöldpaprika</b><br>Összetétel: Zöldpaprika                                                                                                                                                                                                        | 12,00kcal  | 0,70g   | 0,20g  | 1,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Zöldpaprikás túrókrém</b><br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Zöldpaprika                                                                                                                                            | 67,30kcal  | 7,30g   | 3,10g  | 2,00g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| <b>Zöldtea-citrusos</b><br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                   | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Zsemle</b><br>Összetétel: Vizes zsemle 53g                                                                                                                                                                                                        | 140,40kcal | 4,20g   | 0,50g  | 28,70g     | 0,20g  | 0,60g | 0,30g         |
| <b>Zsemle 'dupla'</b><br>Összetétel: Vizes zsemle 53g                                                                                                                                                                                                | 280,90kcal | 8,50g   | 1,10g  | 57,30g     | 0,30g  | 1,30g | 0,60g         |