

	HÉTFŐ 2026.02.02.	KEDD 2026.02.03.	SZERDA 2026.02.04.	CSÜTÖRTÖK 2026.02.05.	PÉNTEK 2026.02.06.
Reggeli	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsenenge szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)**;	Madártej ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)**;	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)**; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)**;	Tej (2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)**; Félbarna kenyér (1)**;	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes körlesű kenyér (1)**; Paradicsom;
Tízórai	Briós (1, 2, 3)**;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes körlesű kenyér (1)**;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes körlesű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Gösejeli csikemelonka (4)*; Liga Margarin; Teljes körlesű zsemle (1)**;	Teavaj (2)*; Zala felvágott (4)*; Teljes körlesű kenyér (1)**;
Ebéd A	Palóclevés (1, 2, 3, 5)**; Sajt szórárt (2)*; Tejföl (2)**; Metelt tészta (1)*; Banán;	Sütitökkelmelevés (1, 2)*; Rántott csirkemel (1, 2, 3)*; Burgonyapüfé (2, 4)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)**;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Erdői gyümölcsmártás (1, 2)*; Túrófelfúj (1, 2, 3, 4, 5, 11)**;	Tavaszelevés (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)**; Kuszkus (1, 5)*; Alma;	Lebbencselevés (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Keltáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)**;
Uzsonna	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes körlesű zsemle (1)**; Zöldpaprika;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)**;	Briós (1, 2, 3)*; Körte;	Baracklekvár; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;
Vacsora	Sült virsli (1, 2, 3, 4)**; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)**;	Sítrai metél (1, 2, 3, 4, 13)**;	Big Burger (1, 2, 4, 11)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Tortburgonya (5)**;	Lapkasajt 2 db (2)*; Liga Margarin; Zsemle dupla (1)**;



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Keménytér 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: email@suli-host.hu

Étlap név:
Klóg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Tejfejtés zsír; (*) Allergének; 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; 10=Ráktétél; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édeslíszer; 16=Puhatestűk
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információt a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host
Étkezéskészítési Rendszer
3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
Citromos tea; Lapkásait (2)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Vagdalt tepsiiben (1, 3, 5)*; Valás fokhagymás törlbugonya (2, 4)*; Banán; Szelet kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Párolt rizs (5)*; Pulykasült (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	
SZOMBAT 2026.02.07.	OVI: EN=244,4kcal FH=10,5g ZS=8,2g SZH=32g CK=7,6g SO=1,2g TZS=4,4g ISK: EN=673,8kcal FH=18,4g ZS=14,9g SZH=42,5g CK=9,9g SO=1,9g TZS=8,3g KISK: EN=461,6kcal FH=21,1g ZS=15,2g SZH=60,1g CK=11,3g SO=2,4g TZS=8,4g	OVI: EN=172,3kcal FH=4,4g ZS=2,4g SZH=32,7g CK=0,6g SO=0,7g TZS=0,9g ISK: EN=21,9kcal FH=5,9g ZS=3g SZH=41,9g CK=0,9g SO=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=208,9kcal FH=8,7g ZS=3,7g SZH=59,9g CK=1,3g SO=1,4g TZS=0,9g	OVI: EN=770,6kcal FH=23,7g ZS=17,7g SZH=121,8g CK=1,9g SO=1,4g TZS=1,2g ISK: EN=923,2kcal FH=29,4g ZS=21,8g SZH=143,2g CK=2,6g SO=2,1g TZS=1,5g KISK: EN=998,3kcal FH=32,2g ZS=26g SZH=148,5g CK=3,9g SO=2,1g TZS=2,1g	OVI: EN=193,8kcal FH=9g ZS=5,8g SZH=26,3g CK=6,9g SO=0,8g TZS=3,8g ISK: EN=227,4kcal FH=10,3g ZS=6g SZH=33,1g CK=6,4g SO=1g TZS=3,8g KISK: EN=294,6kcal FH=12,9g ZS=6,3g SZH=46,6g CK=6,5g SO=1,5g TZS=4g	OVI: EN=380kcal FH=20g ZS=13g SZH=60,8g CK=0,6g SO=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=513,4kcal FH=27,7g ZS=20,2g SZH=73,6g CK=0,8g SO=1,2g TZS=1,2g KISK: EN=633,3kcal FH=31,7g ZS=21,9g SZH=104,2g CK=1g SO=1,4g TZS=1,3g
VASÁRNAP 2026.02.08.	Alma dobozos üdítő 100%; Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Prizmin paprikás túrókrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zoldborús sertés szelet (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Körte;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	OVI: EN=267,6kcal FH=6,8g ZS=5,8g SZH=34,4g CK=0,7g SO=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=352,6kcal FH=11,9g ZS=9,8g SZH=43,2g CK=1,1g SO=1,8g TZS=3,2g KISK: EN=457kcal FH=15,1g ZS=12,2g SZH=60g CK=1,5g SO=2,5g TZS=3,9g	OVI: EN=240,4kcal FH=7,9g ZS=11,3g SZH=26,4g CK=0,9g SO=0,7g TZS=1,9g ISK: EN=296,4kcal FH=11,2g ZS=12,3g SZH=35,3g CK=1,1g SO=0,9g TZS=1,1g KISK: EN=391,8kcal FH=15,3g ZS=13,2g SZH=52,3g CK=1,6g SO=1,4g TZS=1,1g	OVI: EN=526,3kcal FH=25,7g ZS=16,5g SZH=80,5g CK=3,7g SO=0,4g TZS=1,2g ISK: EN=708,1kcal FH=35g ZS=24,3g SZH=76,8g CK=4,8g SO=1,5g TZS=1,8g KISK: EN=779kcal FH=37,4g ZS=24,5g SZH=89,5g CK=5,7g SO=1,5g TZS=1,9g	OVI: EN=250,7kcal FH=8,2g ZS=7,1g SZH=40g CK=0,9g SO=1,4g TZS=3,6g ISK: EN=383,3kcal FH=7,1g ZS=9,9g SZH=52g CK=1,3g SO=1,9g TZS=5g KISK: EN=348,9kcal FH=7,2g ZS=9,9g SZH=55,6g CK=1,3g SO=1,9g TZS=5g	OVI: EN=381,9kcal FH=19,4g ZS=9,1g SZH=51,7g CK=2,4g SO=0,3g TZS=0,9g ISK: EN=509,8kcal FH=26,1g ZS=12,2g SZH=68,8g CK=2,9,1g SO=1,1g TZS=1,2g KISK: EN=549,3kcal FH=27,8g ZS=13,5g SZH=74g CK=3,4,5g SO=1g TZS=1,2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Ólaj; TZS=Tejfejtés; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Raktétel; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűk
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

Étlap név:
Kiűg

"Suli-Host
Étkészítési Rendszer
3.0"

HÉTFO 2026.02.09.	KEDD 2026.02.10.	SZERDA 2026.02.11.	CSÜTÖRTÖK 2026.02.12.	PÉNTEK 2026.02.13.
<p>Reggeli</p> <p>Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Tízórai</p> <p>Diókesemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Zöldborsólevés (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szorlat (2)*; Narancs;</p>	<p>Uzsonna</p> <p>Brós (1, 2, 3)*;</p>	<p>Vacsora</p> <p>Sertésragadt (1, 3, 5)*; Keltáposzta főzelék (1, 5)*;</p>
<p>OV1: EN=262,9kcal FH=1,16g ZS=9g SZH=33,3g CK=7,6g SO=1,3g TZS=5,10g ISK: EN=346,5kcal FH=15,8g ZS=11,8g SZH=44,2g CK=9,9g SO=1,7g TZS=6,8g KISK: EN=434,9kcal FH=18,2g ZS=12,5g ZS=61,9g CK=11,9g SO=2,2g TZS=6,9g</p>	<p>OV1: EN=204,1kcal FH=6,6g ZS=8,2g SZH=24,3g CK=0,5g SO=1,2g TZS=3,3g ISK: EN=247,5kcal FH=8g ZS=12,4g SZH=24,4g CK=0,6g SO=1,5g TZS=4,9g KISK: EN=273,5kcal FH=8,9g ZS=15,2g SZH=24,4g CK=0,9g SO=1,2g TZS=6,9g</p>	<p>OV1: EN=600,9kcal FH=23,8g ZS=21,7g SZH=94,7g CK=8,9g SO=0,9g TZS=3,5g ISK: EN=634kcal FH=45,2g ZS=34,4g SZH=91,7g CK=11,4g SO=1,7g TZS=4,9g KISK: EN=689,4kcal FH=34,8g ZS=31g SZH=106,8g CK=15,3g SO=2,3g TZS=5,9g</p>	<p>OV1: EN=196kcal FH=4g ZS=3,8g SZH=35,8g CK=11,8g SO=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=2,9g SZH=40,1g CK=1,6g SO=0,5g TZS=2,2g KISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=2,9g SZH=40,1g CK=1,6g SO=0,5g SZH=60,1g CK=1,6g SO=0,5g TZS=2,2g</p>	<p>OV1: EN=351,8kcal FH=16,3g ZS=18,5g SZH=27,7g CK=0,9g SO=0,4g TZS=0,5g ISK: EN=600,9kcal FH=26,5g ZS=28,9g SZH=56,2g CK=1,4g SO=1g TZS=0,8g KISK: EN=596,5kcal FH=18,1g ZS=18,9g SZH=54,8g CK=1,7g SO=1g TZS=0,9g</p>
<p>Tej (2)*; Vajkém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;</p>	<p>Méz; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Banán;</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Spenótos pirított halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;</p>	<p>Joghurt (2)*; Fonotka (1, 2)*;</p>	<p>Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;</p>
<p>OV1: EN=259,4kcal FH=1,1g ZS=5,8g SZH=39,7g CK=9,4g SO=0,8g TZS=2,1g ISK: EN=310,1kcal FH=13,4g ZS=8,8g SZH=43,5g CK=11,7g SO=0,9g TZS=2,5g KISK: EN=334,4kcal FH=15,9g ZS=9,5g SZH=46,2g CK=14g SO=1,9g TZS=3g</p>	<p>OV1: EN=352,5kcal FH=6,4g ZS=0,6g SZH=7,9g CK=16,8g SO=0,6g TZS=0,9g ISK: EN=352,5kcal FH=6,4g ZS=0,6g SZH=7,9g CK=16,8g SO=0,6g TZS=0,9g KISK: EN=352,5kcal FH=6,4g ZS=0,6g SZH=7,9g CK=16,8g SO=0,6g TZS=0,9g</p>	<p>OV1: EN=606,8kcal FH=19,1g ZS=22,8g SZH=98,4g CK=19g SO=1,7g TZS=1,5g ISK: EN=799,2kcal FH=22,6g ZS=27,9g SZH=133,2g CK=29,7g SO=2,1g TZS=2,5g KISK: EN=796,4kcal FH=22,9g ZS=29,3g SZH=135,5g CK=28,7g SO=2,3g TZS=2,4g</p>	<p>OV1: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,3g CK=7,9g SO=0,7g TZS=4,3g ISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,3g CK=7,9g SO=0,7g TZS=4,3g KISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,3g CK=7,9g SO=0,7g TZS=4,3g</p>	<p>OV1: EN=277,4kcal FH=9,1g ZS=9,5g SZH=37,4g CK=7,9g SO=1,5g TZS=2,9g ISK: EN=514,4kcal FH=17,4g ZS=18,1g SZH=69g CK=9,6g SO=2,9g TZS=5,7g KISK: EN=556,5kcal FH=18,1g ZS=18,9g SZH=70,8g CK=10,6g SO=3,1g TZS=5,7g</p>
<p>Erdel gyümölcs tea; Házi Körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspökölt (1)*; Szarababfőzelék (1, 2)*;</p>	<p>Alma dobozos üdítő 100%; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;</p>	<p>Natúr sertés szelet (1, 5)*; Vegyes gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;</p>
<p>OV1: EN=187,2kcal FH=7,8g ZS=2,1g SZH=33,5g CK=7,6g SO=0,7g TZS=0,9g ISK: EN=261,9kcal FH=11,4g ZS=3,9g SZH=44,7g CK=9,9g SO=0,9g TZS=0,9g KISK: EN=358,7kcal FH=15,5g ZS=4,6g SZH=62,7g CK=11,9g SO=1,4g TZS=0,9g</p>	<p>OV1: EN=153,3kcal FH=5,9g ZS=4g SZH=23,3g CK=0,9g SO=1,2g TZS=2,4g ISK: EN=237,4kcal FH=9,9g ZS=7,8g SZH=32,9g CK=4,9g SO=0,7g TZS=4,7g KISK: EN=306,6kcal FH=11,9g ZS=8,1g SZH=46,7g CK=0,9g SO=0,5g TZS=4,9g</p>	<p>OV1: EN=606,8kcal FH=28,3g ZS=26,5g SZH=95,9g CK=3,7g SO=0,5g TZS=1,4g ISK: EN=878,9kcal FH=40,2g ZS=38,7g SZH=168g CK=5g SO=1,5g TZS=2,1g KISK: EN=649,9kcal FH=43,1g ZS=41,5g SZH=94,4g CK=5,5g SO=1,6g TZS=2,4g</p>	<p>OV1: EN=268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g CK=6,2g SO=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g CK=6,2g SO=0,4g TZS=1,8g KISK: EN=268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g CK=6,2g SO=0,4g TZS=1,8g</p>	<p>OV1: EN=454kcal FH=22,1g ZS=10,6g SZH=64,6g CK=28,6g SO=0,4g TZS=0,5g ISK: EN=521,1kcal FH=27,6g ZS=13,5g SZH=76,6g CK=31,5g SO=1,2g TZS=0,7g KISK: EN=516,6kcal FH=28,9g ZS=13,8g SZH=69g CK=39,9g SO=1,2g TZS=0,9g</p>
<p>Teljeskávés ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;</p>	<p>Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;</p>	<p>Mágaluskaleves (1, 3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Főtt burgonya 1/2;</p>	<p>Sajtos pogácsa (1, 2)*;</p>	<p>Sültosikcomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;</p>
<p>OV1: EN=227,7kcal FH=9,5g ZS=4g SZH=37,8g CK=10,3g SO=0,7g TZS=2,3g ISK: EN=252,9kcal FH=11,2g ZS=4,8g SZH=41,1g CK=12,5g SO=0,7g TZS=2,7g KISK: EN=278,2kcal FH=12,4g ZS=5,5g SZH=44,8g CK=14,7g SO=0,8g TZS=3,2g</p>	<p>OV1: EN=180kcal FH=4,2g ZS=8,7g SZH=21,5g CK=0,3g SO=0,6g TZS=5,9g ISK: EN=232,7kcal FH=5,7g ZS=10,5g SZH=29,1g CK=0,4g SO=0,8g TZS=7,4g KISK: EN=316,6kcal FH=8,5g ZS=12,5g SZH=43g CK=0,5g SO=0,5g TZS=8,4g</p>	<p>OV1: EN=614,4kcal FH=28,1g ZS=21,2g SZH=78,8g CK=16,5g SO=0,6g TZS=0,8g ISK: EN=886kcal FH=40,7g ZS=42,7g SZH=107,4g CK=41,9g SO=1,6g TZS=1,3g KISK: EN=916,1kcal FH=41,9g ZS=37g SZH=106,4g CK=42,1g SO=1,7g TZS=1,5g</p>	<p>OV1: EN=193,5kcal FH=4,8g ZS=7,7g SZH=26,8g CK=0,9g SO=1,4g TZS=3,6g ISK: EN=270,9kcal FH=6,9g ZS=9,9g SZH=37,6g CK=1,3g SO=1,9g TZS=5g KISK: EN=270,9kcal FH=6,9g ZS=9,9g SZH=37,6g CK=1,3g SO=1,9g TZS=5g</p>	<p>OV1: EN=463,4kcal FH=25,5g ZS=14,6g SZH=46,6g CK=10g SO=0,4g TZS=2,5g ISK: EN=666,7kcal FH=36,3g ZS=23,7g SZH=62,5g CK=14,4g SO=1,2g TZS=0,9g KISK: EN=670,3kcal FH=37,6g ZS=19g SZH=71,5g CK=14,1g SO=1,2g TZS=2,9g</p>
<p>Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fehér kenyér (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Fonotka (1, 2)*; Banán;</p>	<p>Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Szarvas rizottó (5)*; Szelet kenyér (1)*; Alma;</p>	<p>Paradicsom; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;</p>	<p>Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Banán;</p>
<p>OV1: EN=215,4kcal FH=6,8g ZS=5,9g SZH=31,8g CK=7,2g SO=0,9g TZS=2,4g ISK: EN=314,7kcal FH=8,9g ZS=11,1g SZH=42,8g CK=9,2g SO=1,2g TZS=4,1g KISK: EN=408,7kcal FH=12g ZS=12,2g SZH=69,8g CK=10,4g SO=1,8g TZS=4,4g</p>	<p>OV1: EN=315,5kcal FH=6,1g ZS=1,4g SZH=67,6g CK=1,9g SO=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=315,5kcal FH=6,1g ZS=1,4g SZH=67,6g CK=1,9g SO=0,5g TZS=0,7g KISK: EN=315,5kcal FH=6,1g ZS=1,4g SZH=67,6g CK=1,9g SO=0,5g TZS=0,7g</p>	<p>OV1: EN=833,2kcal FH=31,9g ZS=16,3g SZH=104,8g CK=4,5g SO=1,8g TZS=1,2g ISK: EN=915,6kcal FH=41,9g ZS=42,1g SZH=130,6g CK=5,7g SO=2,3g TZS=1,8g KISK: EN=913,7kcal FH=47,8g ZS=22,8g SZH=155,7g CK=6,9g SO=2,3g TZS=1,8g</p>	<p>OV1: EN=202,7kcal FH=7,6g ZS=6,7g SZH=26,2g CK=0,4g SO=1,5g TZS=1,5g ISK: EN=229,9kcal FH=9,1g ZS=8,8g SZH=27,2g CK=0,4g SO=1,5g TZS=2,1g KISK: EN=253,5kcal FH=10,4g ZS=10,3g SZH=27,8g CK=0,4g SO=1,7g TZS=2,7g</p>	<p>OV1: EN=596,8kcal FH=11,3g ZS=12,2g SZH=106,9g CK=1,7g SO=1,5g TZS=6,6g ISK: EN=748,9kcal FH=14,9g ZS=18,9g SZH=125,8g CK=18,2g SO=2,8g TZS=10,2g KISK: EN=727,9kcal FH=14,9g ZS=18,9g SZH=121g CK=18,2g SO=2,8g TZS=10,2g</p>

SULLI-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOZALÁRTÁRO KFT.
 6724 Szeged, Keryérfürdő ut. 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
 E-mail: mail@sulli-host.hu

Étlap név:
Kiug

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk

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

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információt a honlapunkon feltüntetett munkatársainkál.

"Sulli-Host" Ékeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.02.14.	Citromos tea: Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Eperkrémleves (1, 2)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizlibizli (5)*; Almakompót;
	OVI: EN=238,1kcal FH=6g ZS=7,8g SZH=33,6g CK=7,7g SO=1,3g TZS=2,2g ISK: EN=312,7kcal FH=10,5g ZS=10,3g SZH=44,3g CK=10g SO=1,7g TZS=3g KISK: EN=457,9kcal FH=15,9g ZS=15,5g SZH=63g CK=1,4g SO=2,7g TZS=4,4g	OVI: EN=178,4kcal FH=4,6g ZS=2,5g SZH=33,3g CK=0,6g SO=0,6g TZS=0g ISK: EN=245,6kcal FH=6,7g ZS=5g SZH=43,1g CK=0,8g SO=0,9g TZS=0,1g KISK: EN=331,9kcal FH=9,5g ZS=5,3g SZH=61,1g CK=1,2g SO=1,4g TZS=0,1g	OVI: EN=510,4kcal FH=16,5g ZS=21,9g SZH=56,3g CK=11,9g SO=0,4g TZS=3,1g ISK: EN=793,3kcal FH=24,2g ZS=38,5g SZH=87,6g CK=16,7g SO=1,2g TZS=5,9g KISK: EN=842,4kcal FH=27g ZS=32,4g SZH=101,9g CK=1,8g SO=1,2g TZS=4,1g	OVI: EN=193,8kcal FH=3g ZS=5,3g SZH=26,3g CK=6,3g SO=0,8g TZS=3,8g ISK: EN=227,4kcal FH=10,3g ZS=6g SZH=33,7g CK=6,4g SO=1g TZS=3,8g KISK: EN=294,6kcal FH=12,9g ZS=6,3g SZH=46,6g CK=6,5g SO=1,5g TZS=4g	OVI: EN=407,5kcal FH=20,9g ZS=11,3g SZH=70,9g CK=20,6g SO=0,2g TZS=0,6g ISK: EN=553,4kcal FH=27,2g ZS=19,1g SZH=80,8g CK=22,1g SO=0,9g TZS=1,2g KISK: EN=608kcal FH=29,7g ZS=18,8g SZH=103,1g CK=28,2g SO=0,9g TZS=1,1g
	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sertés pátzsli (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csirkereguleves (1, 3, 5)*; Teljesizs (2)*; Kakas cukor (1, 4, 13)*; Banán;	Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépatözeleik (1, 2)*; Alma;
VASÁRNAP 2026.02.15.	OVI: EN=184,7kcal FH=5,9g ZS=4,7g SZH=29,7g CK=7,3g SO=1,1g TZS=3g ISK: EN=244,9kcal FH=7,8g ZS=6,3g SZH=39,3g CK=9,4g SO=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=316,2kcal FH=10,4g ZS=6,6g SZH=63,8g CK=10,5g SO=2g TZS=4,1g	OVI: EN=159,4kcal FH=6,3g ZS=5,6g SZH=20,6g CK=0,4g SO=1,1g TZS=2g ISK: EN=255,2kcal FH=10,1g ZS=9,4g SZH=27,8g CK=0,7g SO=1,7g TZS=3,3g KISK: EN=325,8kcal FH=13,9g ZS=11,7g SZH=41,5g CK=0,8g SO=2,4g TZS=4,2g	OVI: EN=650,2kcal FH=25,6g ZS=32,2g SZH=126,5g CK=40,3g SO=0,8g TZS=3,1g ISK: EN=892,7kcal FH=35,8g ZS=12,8g SZH=166,1g CK=4,7g SO=0,9g TZS=3,8g KISK: EN=883,4kcal FH=40g ZS=19,4g SZH=167,5g CK=4,8g SO=1g TZS=3,7g	OVI: EN=235,5kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SO=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=295,5kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SO=0,5g TZS=0,7g KISK: EN=235,5kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SO=0,5g TZS=0,7g	OVI: EN=350kcal FH=21g ZS=9,2g SZH=42,4g CK=15,9g SO=0,5g TZS=0,8g ISK: EN=507,1kcal FH=29,5g ZS=13,9g SZH=61,3g CK=22,3g SO=1,1g TZS=1,4g KISK: EN=518,9kcal FH=30,7g ZS=14,5g SZH=61,8g CK=21,3g SO=1,1g TZS=1,4g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Klug

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Edesítőszer; 16=Puhítószer
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"

HÉTFOŐ	2026.02.16.	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora	
	<p>Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;</p>	<p>Lapkasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;</p>	<p>Pizzás csiga (1, 2, 4)*;</p>	<p>Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tejföl (2)*;</p>	
	<p>OVIE: EN=233,1kcal FH=6,5g ZS=8,4g SZH=32,5g CK=7,8g SO=1,2g Tzs=3,1g ISK: EN=329,1kcal FH=5,9g ZS=1,9g SZH=43,3g CK=9,9g SO=1,7g Tzs=2,9g KISK: EN=444,3kcal FH=13,2g ZS=6,3g SZH=61,9g CK=11,3g SO=2,4g Tzs=6,1g</p>	<p>OVIE: EN=210,8kcal FH=10,4g ZS=7,1g SZH=25,7g CK=1,6g SO=1,6g Tzs=4,4g ISK: EN=282,3kcal FH=17,1g ZS=1,2g SZH=26,3g CK=1,6g SO=1,5g Tzs=8,1g KISK: EN=294,3kcal FH=17,2g ZS=12,9g SZH=26,6g CK=1,6g SO=1,5g Tzs=8,1g</p>	<p>OVIE: EN=663kcal FH=24,6g ZS=11,1g SZH=67g CK=4,5g SO=1,4g Tzs=1,9g ISK: EN=875,3kcal FH=31,8g ZS=42,3g SZH=86,4g CK=5,1g SO=2,9g Tzs=12,9g KISK: EN=1196,9kcal FH=46,1g ZS=58,4g SZH=115,5g CK=7,4g SO=3,1g Tzs=2,1g</p>	<p>OVIE: EN=218,8kcal FH=5,5g ZS=1,1g SZH=23,5g CK=2,2g SO=1,9g Tzs=5,9g ISK: EN=349,6kcal FH=8,8g ZS=1,7g SZH=37,6g CK=3,4g SO=1,5g Tzs=4,9g KISK: EN=349,6kcal FH=8,8g ZS=1,7g SZH=37,6g CK=3,4g SO=1,5g Tzs=4,9g</p>	<p>OVIE: EN=475,8kcal FH=19,1g ZS=22,3g SZH=48,3g CK=2,4g SO=1,6g Tzs=3,2g ISK: EN=617kcal FH=25,2g ZS=3,1g SZH=57,6g CK=2,8g SO=2,2g Tzs=4,4g KISK: EN=706,1kcal FH=28,2g ZS=32,3g SZH=74g CK=3,7g SO=2,4g Tzs=5,1g</p>	
	<p>Tej (2)*; Sajtós croissant (1, 2, 3)*;</p>	<p>Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;</p>	<p>Négytaggyúmas kremléves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Hentes szület (1, 5, 11, 15)*; Félbarna kenyér (1)*; Bulgur (1, 5)*;</p>	<p>Tejles kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;</p>	<p>Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;</p>	
	<p>OVIE: EN=279kcal FH=10,6g ZS=15,2g SZH=24,6g CK=10,6g SO=1,2g Tzs=7,9g ISK: EN=377,4kcal FH=14,2g ZS=20,9g SZH=33,1g CK=13,5g SO=1,5g Tzs=10,7g KISK: EN=399,4kcal FH=15,6g ZS=21,6g SZH=35,4g CK=15,6g SO=1,6g Tzs=11,2g</p>	<p>OVIE: EN=203,4kcal FH=7,3g ZS=5,9g SZH=29,6g CK=20,9g SO=1,1g Tzs=2,1g ISK: EN=250,8kcal FH=10,4g ZS=9,7g SZH=30,3g CK=20,5g SO=1,8g Tzs=3,4g KISK: EN=276,3kcal FH=11,9g ZS=11,9g SZH=30,7g CK=20,5g SO=1,8g Tzs=4,1g</p>	<p>OVIE: EN=647,8kcal FH=27,5g ZS=22,5g SZH=76g CK=5,9g SO=1,1g Tzs=1,9g ISK: EN=833,6kcal FH=35,9g ZS=30g SZH=92,7g CK=7,3g SO=2,4g Tzs=2,6g KISK: EN=1002,6kcal FH=41,5g ZS=33,8g SZH=121,5g CK=9,1g SO=3,4g Tzs=3,4g</p>	<p>OVIE: EN=217,3kcal FH=3,6g ZS=6,9g SZH=36,5g CK=4,2g SO=0,2g Tzs=3,9g ISK: EN=220,4kcal FH=3,7g ZS=6,9g SZH=37,2g CK=4,2g SO=0,2g Tzs=3,9g KISK: EN=226,6kcal FH=4,3g ZS=6,9g SZH=38,6g CK=4,9g SO=0,2g Tzs=3,9g</p>	<p>OVIE: EN=439,2kcal FH=18,9g ZS=20,6g SZH=55g CK=5,3g SO=2,9g Tzs=4,4g ISK: EN=620,4kcal FH=23,9g ZS=27,9g SZH=57,6g CK=11,9g SO=3,9g Tzs=7,4g KISK: EN=633,6kcal FH=25,1g ZS=27,1g SZH=58,7g CK=11,9g SO=3,9g Tzs=7,4g</p>	
KEDD	2026.02.17.					
	<p>Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>Bébi Mini Margarín; Méz; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;</p>	<p>Daragaluksalves (1, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirlott dara (1)*;</p>	<p>Teavaj (2)*; Narancs; Kifli (1, 2)*;</p>	<p>Aprópecsenye (1, 5)*; Finomítézek (1, 2)*;</p>	
	<p>OVIE: EN=214,9kcal FH=6,9g ZS=5,7g SZH=33,6g CK=7,7g SO=1,1g Tzs=1,8g ISK: EN=310,9kcal FH=10,9g ZS=9,6g SZH=45,1g CK=10,1g SO=1,7g Tzs=3,2g KISK: EN=421,1kcal FH=14,9g ZS=11,9g SZH=63,9g CK=11,5g SO=2,4g Tzs=3,9g</p>	<p>OVIE: EN=270,9kcal FH=4,8g ZS=5,3g SZH=52g CK=23,7g SO=0,6g Tzs=1,5g ISK: EN=304,5kcal FH=6,1g ZS=5,6g SZH=58,8g CK=22,8g SO=0,8g Tzs=1,5g KISK: EN=371,7kcal FH=6,4g ZS=5,8g SZH=72,3g CK=23,9g SO=0,8g Tzs=1,7g</p>	<p>OVIE: EN=558,4kcal FH=16,3g ZS=16,4g SZH=82,9g CK=24,8g SO=1,4g Tzs=1,9g ISK: EN=795,3kcal FH=23,4g ZS=21,4g SZH=121,3g CK=29,7g SO=2,8g Tzs=4,1g KISK: EN=939,7kcal FH=29,8g ZS=27,8g SZH=136,9g CK=34,7g SO=3,3g Tzs=5,4g</p>	<p>OVIE: EN=244,2kcal FH=4,2g ZS=9,4g SZH=34,2g CK=1,6g SO=0,5g Tzs=6,3g ISK: EN=262,8kcal FH=4,2g ZS=11,1g SZH=38,4g CK=1,6g SO=0,5g Tzs=7,4g KISK: EN=265,4kcal FH=4,4g ZS=12,7g SZH=36,7g CK=1,6g SO=0,5g Tzs=6,6g</p>	<p>OVIE: EN=450,2kcal FH=20,7g ZS=22,1g SZH=39,5g CK=9,1g SO=0,4g Tzs=1,1g ISK: EN=601,5kcal FH=26,7g ZS=31,2g SZH=50g CK=15,2g SO=1,9g Tzs=1,9g KISK: EN=536,8kcal FH=27,5g ZS=32,6g SZH=55g CK=16,4g SO=1,9g Tzs=1,9g</p>	
SZERDA	2026.02.18.					
	<p>Tej (2)*; Sonkakém (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;</p>	<p>Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;</p>	<p>Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;</p>	<p>Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;</p>	<p>Citromos tea; Pizza (1, 2)*;</p>	
	<p>OVIE: EN=281,2kcal FH=13,7g ZS=7,2g SZH=40g CK=9,5g SO=1,3g Tzs=2,3g ISK: EN=314,3kcal FH=15,9g ZS=8,3g SZH=43g CK=11,9g SO=1,6g Tzs=2,8g KISK: EN=366kcal FH=18,9g ZS=11,4g SZH=46,4g CK=14,2g SO=1,8g Tzs=3,3g</p>	<p>OVIE: EN=348,1kcal FH=6,4g ZS=3,6g SZH=70,2g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=1,8g KISK: EN=348,1kcal FH=6,4g ZS=3,6g SZH=70,2g CK=6,2g SO=0,4g Tzs=1,8g</p>	<p>OVIE: EN=669,9kcal FH=17,3g ZS=30,7g SZH=79,3g CK=18,5g SO=0,9g Tzs=6,2g ISK: EN=873,5kcal FH=23,6g ZS=45g SZH=91g CK=19,4g SO=1,7g Tzs=9,6g KISK: EN=1023,6kcal FH=27,4g ZS=48,6g SZH=115,8g CK=22,9g SO=1,7g Tzs=10,1g</p>	<p>OVIE: EN=249,5kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g CK=1,6g SO=0,8g Tzs=3,1g ISK: EN=249,5kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g CK=1,6g SO=0,8g Tzs=3,1g KISK: EN=249,5kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g CK=1,6g SO=0,8g Tzs=3,1g</p>	<p>OVIE: EN=616,2kcal FH=22,6g ZS=20,3g SZH=79,8g CK=11,4g SO=2,5g Tzs=4,9g ISK: EN=703,5kcal FH=27,1g ZS=28,1g 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=5,6g</p>	
CSÜTÖRTÖK	2026.02.19.					
	<p>Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Alma dobozos üdítő 100%;</p>	<p>Reszelt tésztalesves (1, 3, 5)*; Székelyhúsgombóc (1, 2, 3, 5, 6)*; Tejföl (2)*; Szelet kenyér (1)*;</p>	<td></td> <td></td>		
	<p>OVIE: EN=242,6kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=32,7g CK=7,8g SO=0,9g Tzs=2,6g ISK: EN=293kcal FH=10,5g ZS=7,4g SZH=33,3g CK=10,1g SO=1,1g Tzs=2,2g KISK: EN=383,4kcal FH=13,2g ZS=8,1g SZH=61g CK=11,5g SO=1,8g Tzs=2,3g</p>	<p>OVIE: EN=235,5kcal FH=4,2g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SO=0,5g Tzs=0,7g ISK: EN=235,5kcal FH=4,2g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SO=0,5g Tzs=0,7g KISK: EN=235,5kcal FH=4,2g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SO=0,5g Tzs=0,7g</p>	<p>OVIE: EN=605,3kcal FH=23,9g ZS=24,1g SZH=75,6g CK=14,9g SO=0,5g Tzs=1,7g ISK: EN=688,7kcal FH=24,2g ZS=36,9g SZH=102,2g CK=22,2g SO=0,7g Tzs=1,9g KISK: EN=977,1kcal FH=38,1g ZS=40,8g SZH=118,8g CK=26,6g SO=0,8g Tzs=1,7g</p>	<p>OVIE: EN=181,7kcal FH=6,6g ZS=5,4g SZH=24,9g CK=0,7g SO=1g Tzs=2,3g ISK: EN=237,7kcal FH=8,9g ZS=10,2g SZH=28,8g CK=0,9g SO=1,5g Tzs=4,2g KISK: EN=265,7kcal FH=9,9g ZS=12,7g SZH=26,2g CK=1g SO=1,7g Tzs=5,2g</p>	<p>OVIE: EN=501,8kcal FH=12,2g ZS=22,6g SZH=60,4g CK=10,5g SO=1,5g Tzs=4,6g ISK: EN=586,6kcal FH=13,4g ZS=26,8g SZH=71,2g CK=14,1g SO=1,6g Tzs=10,8g KISK: EN=594,8kcal FH=13,5g ZS=26,8g SZH=72,6g CK=14,1g SO=1,6g Tzs=10,8g</p>	
PÉNTEK	2026.02.20.					

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Kiűg

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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Én-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Sull-Host
Étkeztetési Rendszer
3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.02.21.	Alma dobozos údíró 100%; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarini; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsom; Liga Margarini; Félbarna kenyér (1)*;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sertésleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Szelet kenyér (1)*;	Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;
	OVI: EN=265,8kcal FH=6,4g ZS=5,6g SZH=34,3g CK=0,7g SO=1,1g Tzs=1,8g ISK: EN=349kcal FH=10,2g ZS=4,4g SZH=43,1g CK=1,1g SO=1,7g Tzs=3,2g KISK: EN=62,5kcal FH=4,1g ZS=11,7g SZH=59,9g CK=1,5g SO=2,4g Tzs=3,9g	OVI: EN=145,1kcal FH=4,3g ZS=2,5g SZH=26,2g CK=0,6g SO=0,7g Tzs=0,6g ISK: EN=193,3kcal FH=5,9g ZS=3,1g SZH=35,5g CK=0,9g SO=0,9g Tzs=0,8g KISK: EN=273,3kcal FH=8,7g ZS=3,8g SZH=52,5g CK=1,3g SO=1,4g Tzs=0,9g	OVI: EN=647,2kcal FH=29,9g ZS=19g SZH=104,9g CK=3,9g SO=1,4g Tzs=1,2g ISK: EN=847,5kcal FH=39,6g ZS=26,2g SZH=130,8g CK=4,5g SO=2,4g Tzs=1,8g KISK: EN=978,3kcal FH=40,9g ZS=28,2g SZH=138,5g CK=4,6g SO=2,5g Tzs=1,9g	OVI: EN=274,5kcal FH=8,3g ZS=11,5g SZH=34,1g CK=0,9g SO=0,7g Tzs=1,9g ISK: EN=335,8kcal FH=11,7g ZS=12,3g SZH=43,7g CK=1,1g SO=0,9g Tzs=1,1g KISK: EN=435,2kcal FH=15,9g ZS=13,2g SZH=62,1g CK=1,6g SO=1,4g Tzs=1,1g	OVI: EN=450,1kcal FH=18g ZS=22,3g SZH=39,6g CK=0,5g SO=0,3g Tzs=0,4g ISK: EN=654kcal FH=25,7g ZS=33g SZH=56,7g CK=0,6g SO=0,8g Tzs=0,7g KISK: EN=642,2kcal FH=25,2g ZS=33,9g SZH=63,3g CK=0,7g SO=0,8g Tzs=0,8g
VASÁRNAP 2026.02.22.	Alma dobozos údíró 100%; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (1)*;	Zöldpaprika; Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Brokkolitérleves (1, 2, 5, 6)*; Pasztor bulgur csirkevel, kolbásszal (1, 4, 5)*; Csemegé uborka (1)*; Szelet kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Forgatott burgonya kocka (5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	OVI: EN=297,7kcal FH=8g ZS=7,8g SZH=35,6g CK=0,7g SO=1,3g Tzs=2,2g ISK: EN=364,2kcal FH=10,8g ZS=10,3g SZH=44,3g CK=1g SO=1,7g Tzs=3g KISK: EN=505,3kcal FH=15,9g ZS=13,5g SZH=62g CK=1,4g SO=2,7g Tzs=4,4g	OVI: EN=172,7kcal FH=6g ZS=4g SZH=28g CK=0,6g SO=1,2g Tzs=2,2g ISK: EN=269,2kcal FH=9,1g ZS=7,8g SZH=38,2g CK=0,8g SO=2g Tzs=4,6g KISK: EN=345,3kcal FH=11,9g ZS=8,1g SZH=56,1g CK=1,2g SO=2,5g Tzs=4,6g	OVI: EN=685,8kcal FH=28,5g ZS=16,3g SZH=92,7g CK=3,9g SO=2,4g Tzs=2,4g ISK: EN=862,8kcal FH=40g ZS=23,8g SZH=111g CK=5,5g SO=3,9g Tzs=4g KISK: EN=971kcal FH=43g ZS=28,4g SZH=122,7g CK=5,9g SO=4,4g Tzs=5g	OVI: EN=233,2kcal FH=3,9g ZS=4,4g SZH=32,3g CK=1,6g SO=0,5g Tzs=6,3g ISK: EN=250,8kcal FH=4g ZS=1,1g SZH=33,2g CK=1,6g SO=0,5g Tzs=7,4g KISK: EN=271,4kcal FH=4,2g ZS=12,7g SZH=34,6g CK=1,6g SO=0,5g Tzs=8,6g	OVI: EN=475,3kcal FH=18,4g ZS=23,2g SZH=43,3g CK=0,8g SO=0,9g Tzs=0,6g ISK: EN=657,7kcal FH=25g ZS=32,9g SZH=56,9g CK=0,8g SO=1,4g Tzs=1g KISK: EN=846,5kcal FH=32,7g ZS=39,7g SZH=81,3g CK=1,1g SO=1,7g Tzs=1,1g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Kiug

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; Tzs=Telített zsírsav; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szézám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogítószer; 16=Puhatestiek
Ételleink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatosan érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Sulli-Host"
Étkeztetési Rendszer
3.0"

HÉTFO 2026.02.23.	KEDD 2026.02.24.	SZERDA 2026.02.25.	CSÜTÖRTÖK 2026.02.26.	PÉNTEK 2026.02.27.
<p>Reggeli</p> <p>Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsomaga szájami; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Tízórai</p> <p>Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Párizs penne húsmentes (1, 2)*; Sajt szórát (2)*; Narancs;</p>	<p>Reggeli</p> <p>Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsomaga szájami; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Tízórai</p> <p>Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;</p>
<p>Reggeli</p> <p>Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Csontleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Reggeli</p> <p>Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>	<p>Ebéd A</p> <p>Félbarna kenyér (2)*; Korianderes karfiolkenyér (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*;</p>	<p>Reggeli</p> <p>Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>
<p>Reggeli</p> <p>Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>	<p>Reggeli</p> <p>Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>	<p>Reggeli</p> <p>Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>	<p>Reggeli</p> <p>Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>	<p>Reggeli</p> <p>Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>
<p>Reggeli</p> <p>Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>	<p>Reggeli</p> <p>Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>	<p>Reggeli</p> <p>Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>	<p>Reggeli</p> <p>Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>	<p>Reggeli</p> <p>Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Klúg

Tápanyagtartalom: EN=Számitott energia; FH=Fehétlej; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Tejfejtett zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Fahéj; 11=Mustár; 12=Szazám; 13=Kendermag; 14=Csalán; 15=Édesgyök; 16=Pinnafésűk
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host"
Ételzetési Rendszer
3.0"

	Régeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora	
SZOMBAT 2026.02.28.	Poharas tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Karalábékrémleves sárgarépa-kockavall (1, 2, 5)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Narancs;	Bebo Mini Margarin; Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	
	OVI: EN=284,2kcal FH=13,5g ZS=11,4g SZH=31,3g CK=0,4g SO=1,1g TZS=2g ISK: EN=362,8kcal FH=17,7g ZS=15,4g SZH=38,5g CK=0,7g SO=1,8g TZS=3,9g KISK: EN=454,3kcal FH=21,7g ZS=17,8g SZH=52,2g CK=0,8g SO=2,5g TZS=4,2g	OVI: EN=172,8kcal FH=4,4g ZS=2,4g SZH=32,7g CK=0,6g SO=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=219kcal FH=5,9g ZS=3,9g SZH=41,9g CK=0,9g SO=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=308,9kcal FH=8,7g ZS=3,7g SZH=59,9g CK=1,3g SO=1,4g TZS=0,9g	OVI: EN=10kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g	OVI: EN=15,2g SO=0,7g TZS=9,2g ISK: EN=893,5kcal FH=34,8g ZS=41g SZH=112,8g CK=1,8,1g SO=1,5g TZS=1,8g KISK: EN=109,4kcal FH=4,17g ZS=5,1g SZH=142,9g CK=22,5g SO=2,1g TZS=1,8g	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	OVI: EN=413,5kcal FH=22,4g ZS=12,8g SZH=47,8g CK=1,8g SO=0,5g TZS=2,3g ISK: EN=595,9kcal FH=30,7g ZS=20,8g SZH=63,1g CK=3,4g SO=1,3g TZS=4,7g KISK: EN=632,4kcal FH=34,1g ZS=16,8g SZH=79,2g CK=3,6g SO=1,5g TZS=2,6g
VASÁRNP 2026.03.01.	OVI: EN=10kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g	OVI: EN=10kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g	OVI: EN=10kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g	OVI: EN=10kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g	OVI: EN=10kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SO=0g TZS=0g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Klúg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; TZS=Teljes zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Raktéték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host
Étkezletési Rendszer
3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	83,50kcal	0,30g	0,10g	19,70g	19,70g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzétéjszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	222,30kcal	2,80g	1,70g	47,20g	28,20g	0,30g	0,30g
Almás-sajtos csirkecombfilé Összetétel: Alma 'Idared', Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	454,10kcal	26,50g	24,70g	30,30g	13,90g	0,70g	12,00g
Aprópecsenye Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	342,20kcal	18,20g	26,70g	4,90g	0,50g	0,40g	0,30g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,60g	11,90g	69,10g	26,30g	0,60g	4,90g
Baconos péklángos Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Banán Összetétel: Banán	168,00kcal	2,10g	0,00g	38,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	210,00kcal	2,60g	0,00g	48,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	180,50kcal	10,40g	10,80g	9,60g	0,00g	1,40g	2,70g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Big Burger Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)	674,30kcal	31,60g	33,90g	55,10g	1,30g	3,30g	13,20g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	281,90kcal	15,10g	20,70g	7,00g	4,60g	0,60g	0,70g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	337,10kcal	17,40g	26,50g	5,10g	0,50g	0,40g	0,40g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Brokkolikrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	127,70kcal	5,00g	3,50g	17,30g	2,10g	0,50g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.02.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,70kcal	7,60g	10,00g	47,70g	1,90g	0,60g	1,20g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	311,80kcal	7,50g	6,30g	51,80g	0,10g	0,40g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	123,50kcal	3,30g	2,00g	21,00g	0,80g	0,40g	0,80g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	326,30kcal	7,60g	10,90g	45,10g	2,80g	0,50g	4,60g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,80g	4,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	11,20kcal	0,50g	0,10g	1,90g	1,50g	1,20g	0,00g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	330,70kcal	16,10g	26,90g	3,60g	0,60g	0,60g	1,50g
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirkeraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	253,60kcal	18,90g	6,80g	27,80g	4,00g	0,50g	0,50g
Csirkes rakottas Kertészné módra Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	497,50kcal	34,00g	17,00g	46,90g	8,80g	1,30g	6,50g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejizésítő, Tej '1,5%'	141,00kcal	7,80g	3,80g	19,40g	11,50g	0,20g	2,20g
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	127,60kcal	3,90g	3,00g	20,70g	1,40g	0,50g	0,40g
Daragaluskafeves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. piritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásle, Vöröshagyma	220,10kcal	6,40g	5,20g	35,10g	1,50g	0,60g	0,70g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.02.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	164,50kcal	1,70g	0,90g	36,30g	13,30g	0,20g	0,40g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	169,30kcal	2,30g	1,00g	37,10g	22,90g	0,30g	0,20g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	219,60kcal	3,30g	1,80g	45,90g	25,50g	0,10g	0,80g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Fehér kenyér Összetétel: Fehér kenyér	147,00kcal	4,40g	0,50g	31,10g	0,10g	0,80g	0,20g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	57,30kcal	1,60g	0,20g	11,90g	6,00g	0,20g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,70g	0,30g	16,70g	0,40g	0,40g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,10kcal	2,10g	0,20g	13,30g	0,30g	0,30g	0,00g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	259,30kcal	8,50g	4,50g	45,10g	14,70g	0,60g	1,00g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	217,80kcal	5,00g	4,80g	37,50g	6,30g	0,50g	2,40g
Fonotkka Összetétel: Fonotkka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Forgatott burgonya kocka Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	256,50kcal	5,50g	6,20g	40,50g	0,00g	0,70g	0,60g
Főtt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	103,40kcal	2,80g	0,30g	20,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,30kcal	5,00g	4,40g	0,30g	0,20g	0,20g	1,40g
Gombakrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	149,10kcal	5,50g	3,20g	23,80g	1,40g	0,50g	0,60g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	97,40kcal	3,60g	3,30g	12,60g	1,10g	0,50g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	302,50kcal	14,90g	23,20g	6,20g	0,60g	0,50g	0,90g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,40g	0,20g	1,00g	0,70g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Hamis gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	116,80kcal	2,90g	2,70g	18,40g	1,10g	0,50g	0,30g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,80kcal	6,00g	3,20g	1,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,90kcal	21,40g	12,70g	4,20g	0,50g	0,90g	1,20g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	467,90kcal	17,00g	17,60g	58,10g	0,60g	2,80g	5,70g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	296,40kcal	16,00g	19,60g	18,40g	0,40g	0,40g	0,10g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	283,50kcal	13,70g	17,30g	16,20g	1,00g	0,50g	0,40g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	540,10kcal	21,20g	27,60g	66,30g	10,60g	3,50g	0,60g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Kakaós csiga Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g, Fagy. kakaós csiga 70g	275,80kcal	4,10g	13,60g	33,00g	12,90g	0,70g	6,90g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,80g	14,60g	35,50g	12,50g	0,50g	7,40g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Karalábékrémleves sárgarépakockávall Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	118,00kcal	3,00g	4,10g	16,20g	3,80g	0,50g	0,30g
Kassai burgonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	342,90kcal	11,50g	25,60g	15,70g	0,70g	1,50g	7,20g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.02.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	230,50kcal	7,10g	3,60g	40,40g	0,40g	0,30g	0,30g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,20g	0,50g	0,90g	3,90g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Korianderes karfiolkrem leves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	98,60kcal	3,30g	4,60g	9,90g	2,40g	0,50g	0,30g
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,50g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	282,70kcal	7,00g	9,60g	61,80g	1,10g	0,60g	1,00g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	348,80kcal	9,70g	9,80g	53,30g	3,40g	0,60g	1,20g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lapkasajt '2 db' Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. piritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,30kcal	5,70g	4,10g	33,60g	2,70g	0,70g	0,80g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,40g	4,30g	49,40g	16,60g	0,50g	2,20g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	8,00g	0,90g	0,10g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,10g	2,40g	0,10g	0,10g	0,10g	0,70g
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	19,80kcal	0,60g	0,00g	4,70g	2,10g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,30g
Magyaros gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	138,00kcal	5,20g	3,60g	20,60g	1,50g	0,60g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.02.-tól 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,10g	2,90g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	258,50kcal	16,90g	7,60g	29,30g	2,00g	0,80g	0,60g
Májkrém Összetétel: Sonkás májkrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Makaróni Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,90g	0,00g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Metélt tészta Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,40g	0,50g	0,90g	0,00g	0,10g	0,00g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,50g	6,90g	36,60g	6,00g	0,40g	2,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,70g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	182,60kcal	21,50g	8,60g	3,50g	0,20g	0,30g	0,00g
Négyhagymás krémleves Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. metéltóhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	115,20kcal	3,00g	2,80g	19,10g	3,60g	0,40g	0,20g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	270,40kcal	12,70g	17,10g	14,00g	1,50g	0,50g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.02.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paprikás sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Órölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	242,50kcal	22,10g	12,80g	8,20g	0,30g	0,40g	0,50g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	609,50kcal	26,70g	30,30g	55,60g	0,80g	0,80g	0,60g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sültített paradicsom, Vöröshagyma	227,70kcal	5,00g	5,20g	39,50g	17,90g	0,40g	0,60g
Paradicsomos burgonyafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sültített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld	312,00kcal	7,50g	4,60g	56,00g	9,70g	0,30g	0,40g
Parajos penne húsmentes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Órölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma	387,40kcal	12,00g	11,20g	59,70g	5,00g	0,40g	3,40g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	93,90kcal	4,30g	7,90g	1,40g	0,00g	0,90g	1,80g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Órölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,80kcal	4,60g	10,30g	55,60g	0,20g	0,40g	1,10g
Pásztor bulgur csirkével, kolbásszal Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	563,50kcal	29,20g	19,60g	58,40g	1,10g	1,40g	3,60g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	285,00kcal	5,90g	8,10g	42,60g	0,20g	0,40g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	272,20kcal	4,60g	12,20g	55,90g	0,40g	0,30g	1,30g
Pírított dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,40kcal	3,80g	4,10g	29,40g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sültített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	667,00kcal	27,10g	26,10g	75,10g	5,70g	2,70g	5,70g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,40g	1,50g	9,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Pritamin paprikás túrókrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	138,20kcal	5,90g	11,70g	1,90g	0,30g	0,10g	1,00g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,50kcal	20,40g	9,60g	1,30g	0,20g	0,40g	0,10g
Rántott csirkemell Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	187,70kcal	13,00g	6,40g	19,00g	4,20g	1,50g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.02.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rántott sajt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	217,70kcal	9,80g	11,60g	19,50g	0,80g	0,80g	0,10g
Reszelt tésztalevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	173,60kcal	5,30g	3,80g	29,10g	1,10g	0,60g	0,50g
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	286,10kcal	6,90g	10,50g	60,50g	2,30g	0,50g	1,10g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	343,70kcal	18,70g	23,30g	12,10g	0,90g	0,60g	0,40g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,20g	5,50g	0,80g	0,00g	0,50g	3,80g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,20g	17,10g	21,60g	2,00g	1,30g	8,50g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g
Sárgarépa főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	306,10kcal	9,00g	5,40g	52,30g	22,20g	0,70g	1,30g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	163,80kcal	20,00g	8,50g	0,60g	0,10g	0,40g	0,10g
Sertésflekken Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	180,80kcal	20,60g	8,60g	3,80g	0,30g	0,40g	0,10g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,90kcal	18,20g	26,80g	4,40g	0,80g	0,50g	0,30g
Sertésragulevés 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	315,80kcal	15,90g	17,40g	21,90g	3,80g	0,50g	0,40g
Sertés vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	370,40kcal	19,40g	24,40g	15,80g	1,00g	0,70g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.02.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	57,90kcal	3,40g	4,00g	2,00g	0,20g	0,80g	0,30g
Sonkás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Pizza sonka, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes nagykocka tészta, Trappista sajt, Vöröshagyma	560,20kcal	23,80g	26,20g	56,00g	2,80g	2,20g	4,60g
Spenótos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé spenóttal	240,10kcal	12,10g	11,30g	23,10g	1,80g	1,10g	0,00g
Szíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsiros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	610,90kcal	22,80g	15,50g	93,50g	34,40g	0,40g	3,10g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,20kcal	9,20g	23,70g	0,60g	0,20g	1,40g	7,40g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	221,30kcal	9,10g	19,70g	1,80g	0,30g	1,50g	5,70g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	265,80kcal	27,30g	12,60g	1,00g	0,00g	0,50g	0,40g
Sütőtökrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcsle sűrítőanyag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	149,70kcal	1,70g	2,90g	28,20g	19,50g	0,50g	0,50g
Szárzababfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárzabab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	352,70kcal	17,30g	6,40g	54,30g	1,90g	0,30g	0,50g
Szárzabableves Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szárzabab, Vöröshagyma	220,60kcal	11,10g	3,00g	35,70g	1,60g	0,50g	0,30g
Szárnyas rizottó Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	480,20kcal	30,50g	17,70g	68,20g	3,40g	0,90g	1,40g
Szárnyasgulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	180,00kcal	14,30g	5,30g	16,80g	1,70g	0,60g	0,30g
Székelyhúsgombóc Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	478,10kcal	22,20g	27,70g	38,10g	0,30g	6,10g	0,70g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	185,30kcal	4,80g	5,50g	27,30g	2,30g	0,70g	1,30g
Tavaszeleves Összetétel: Étélizetítő 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	116,60kcal	4,40g	2,70g	18,10g	3,80g	0,50g	0,40g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,80kcal	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g	6,80g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,80g	11,80g	11,80g	0,30g	2,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.02.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	110,00kcal	7,80g	3,80g	11,50g	11,50g	0,20g	2,20g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	126,10kcal	7,50g	3,60g	16,20g	10,90g	0,20g	2,10g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,40g	4,80g	1,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,20g	0,60g	27,10g	0,40g	0,80g	0,20g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,60kcal	14,70g	23,20g	4,40g	1,00g	0,60g	0,90g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	121,20kcal	3,90g	10,40g	0,60g	0,10g	0,40g	3,90g
Törzburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,10kcal	5,80g	11,70g	42,50g	0,10g	0,40g	1,20g
Túrófelfújt Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Szárított citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	534,30kcal	24,10g	18,70g	63,00g	30,40g	0,20g	3,60g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	333,30kcal	16,00g	23,10g	13,20g	2,60g	0,40g	0,30g
Vagdalt tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	255,20kcal	13,50g	16,20g	12,00g	0,90g	0,60g	0,40g
Vágott tojásleves Összetétel: 10%-os ételcset, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáslé, Vöröshagyma	120,60kcal	5,90g	6,60g	5,60g	0,50g	0,60g	1,60g
Vajas fokhagymás törzburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	223,00kcal	5,60g	2,30g	40,70g	0,00g	0,20g	0,70g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	187,10kcal	8,70g	4,20g	28,60g	17,40g	0,30g	2,50g

