

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.03.02. Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom; OV: EN=235,8kcal FH=6,6g ZS=8,1g SZH=33,1g OK=7,7g SO=1,2g TZS=2,9g ISK: EN=332,6kcal FH=9,6g ZS=12,5g 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=1,4g SO=2,4g TZS=5,7g	Brios (1, 2, 3)*; OV: EN=198,6kcal FH=4,4g ZS=3,8g SZH=35,8g OK=11,8g SO=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SO=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=374,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SO=0,5g TZS=2,6g	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*; OV: EN=597,7kcal FH=23,8g ZS=24,1g SZH=69,3g CK=3,4g SO=1,9g TZS=3,9g ISK: EN=824,5kcal FH=33g ZS=34,1g SZH=96,2g CK=5,1g SO=1,7g TZS=4,9g KISK: EN=947,9kcal FH=37,5g ZS=35,4g SZH=116,1g CK=5,7g SO=2,2g TZS=5,8g	Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika; OV: EN=210,9kcal 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=28g CK=0,4g SO=1,6g TZS=7,9g	Sült vrsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; OV: 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=1,9g TZS=6,2g KISK: EN=613,5kcal FH=30,3g ZS=30,7g SZH=51,7g CK=5,6g SO=2,1g TZS=7,3g
KEDD 2026.03.03. Madártej ízű tej (2)*; Liga Margarín; Fonott kalács (1, 2, 3)*; OV: EN=303,6kcal FH=10,2g ZS=8,8g SZH=45,2g CK=14,1g SO=0,7g TZS=4,4g 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	Kakadkém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; OV: EN=214kcal FH=4,9g ZS=7,2g SZH=31,9g CK=8,1g SO=0,6g TZS=1,6g ISK: EN=273,9kcal FH=6,4g ZS=9,1g SZH=41,8g CK=10,2g SO=0,8g TZS=2g KISK: EN=371,4kcal FH=9,3g ZS=11,1g SZH=58g CK=12,2g SO=1,3g TZS=2,5g	Csontleves (1, 3, 5)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; OV: EN=548,5kcal FH=20,2g ZS=23,2g SZH=60,8g CK=4,6g SO=0,4g TZS=1,4g ISK: EN=775,4kcal FH=29,7g ZS=35,1g SZH=80,3g CK=6,7g SO=1,5g TZS=2g KISK: EN=900,2kcal FH=35g ZS=38,3g SZH=97,6g CK=8,3g SO=1,6g TZS=2,1g	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma; OV: EN=221kcal FH=6,2g ZS=4g SZH=38,5g CK=0,2g SO=1,2g TZS=2,5g ISK: EN=270,6kcal FH=7,9g ZS=7,5g SZH=4,4g CK=0,2g SO=1,8g TZS=4,8g KISK: EN=276,8kcal FH=8g ZS=7,9g SZH=42,8g CK=0,2g SO=1,8g TZS=4,8g	Bükk aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Tészta Orsó (1)*; OV: EN=475,8kcal FH=16,8g ZS=11,1g SZH=75,9g CK=25,6g SO=0,2g TZS=2,4g ISK: EN=610,9kcal FH=22,8g ZS=15,5g SZH=63,5g 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
SZERDA 2026.03.04. Erdi gyümölcs tea; Sertés pátízi (1, 2, 4)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*; OV: EN=208,9kcal FH=6,5g ZS=5,6g SZH=32,7g CK=7,7g SO=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=300,9kcal FH=10,3g ZS=9,4g SZH=43,6g CK=10,1g SO=1,7g TZS=6,3g KISK: EN=409,1kcal FH=14,2g ZS=11,7g SZH=61,5g CK=11,5g SO=2,4g TZS=3,9g	Magyaros vajkém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; OV: EN=131,1kcal FH=4,7g ZS=2,8g SZH=21,7g CK=0,3g SO=0,6g TZS=1,7g ISK: EN=193kcal FH=6,6g ZS=5,4g SZH=29,6g CK=0,4g SO=0,9g TZS=1,1g KISK: EN=282,2kcal FH=9,3g ZS=5,7g SZH=43,4g CK=0,5g SO=1,4g TZS=3,5g	Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Húsos tathonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; OV: 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=34,5g SZH=101,3g CK=1,3g SO=1,8g TZS=1,6g KISK: EN=988,9kcal FH=36,3g ZS=36,2g SZH=112,6g CK=1,5g SO=1,8g TZS=1,3g	Kefir (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; OV: EN=259,7kcal FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g CK=1,8g SO=0,4g TZS=3,9g ISK: EN=259,7kcal FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g CK=1,8g SO=0,4g TZS=3,9g KISK: EN=272,1kcal FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g CK=1,8g SO=0,4g TZS=3,9g	Citromos tea; Pizza (1, 2)*; OV: EN=478,6kcal FH=18,8g ZS=22,9g SZH=47,8g CK=2,7g SO=0,2g TZS=1,1g ISK: EN=678,4kcal FH=25,4g ZS=34,4g SZH=64,1g CK=3,2g SO=0,6g TZS=1,9g KISK: EN=722,1kcal FH=27,5g ZS=35,1g SZH=72g CK=4,2g SO=0,7g TZS=2,3g
CSÜTÖRTÖK 2026.03.05. Tej (2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; OV: EN=166,9kcal FH=7,5g ZS=3,6g SZH=24,4g CK=0,5g SO=1,2g TZS=1,5g ISK: EN=192,9kcal FH=10,8g ZS=5g SZH=24,7g CK=0,7g SO=1,7g TZS=1,2g KISK: EN=207,7kcal FH=12,4g ZS=5,9g SZH=24,7g CK=0,7g SO=1,9g TZS=2g	Göcsösi csirkemellsonka (4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; OV: EN=166,9kcal FH=7,5g ZS=3,6g SZH=24,4g CK=0,5g SO=1,2g TZS=1,5g ISK: EN=192,9kcal FH=10,8g ZS=5g SZH=24,7g CK=0,7g SO=1,7g TZS=1,2g KISK: EN=207,7kcal FH=12,4g ZS=5,9g SZH=24,7g CK=0,7g SO=1,9g TZS=2g	Lebenszöves (1, 5)*; Pitaminos sajtöltött (1, 2, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*; OV: EN=639,3kcal 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=32,9g SZH=116,2g CK=12,4g SO=2,9g TZS=10g KISK: EN=911,1kcal FH=39,7g ZS=29,2g SZH=118,6g CK=12,7g SO=3,1g TZS=12,1g	Dzsem (13)*; Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*; OV: EN=253,2kcal FH=4,4g ZS=3,8g SZH=48g CK=11,8g SO=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=336,8kcal FH=5,3g ZS=5,2g SZH=64,5g 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	Lapkasajt 2 db (2)*; Liga Margarín; Zsemle 'dupla' (1)*; OV: EN=616,2kcal FH=22,6g ZS=20,9g SZH=79,5g CK=11,4g SO=2,5g TZS=4,9g ISK: EN=703,6kcal 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
PÉNTEK 2026.03.06. Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom; OV: 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=10,8g SO=1,4g TZS=0,4g	Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa; OV: EN=172,2kcal FH=7,1g ZS=5,9g SZH=23,1g CK=1,9g SO=1,1g TZS=2,8g ISK: EN=258,8kcal FH=11,5g ZS=9,9g SZH=31,9g CK=3,2g SO=1,8g TZS=3,3g KISK: EN=354,3kcal FH=15,6g ZS=12,3g SZH=46,5g CK=3,8g SO=2,5g TZS=4,2g	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csirkeporított (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*; Vegyes saláta; OV: EN=606,3kcal FH=31g ZS=15,7g SZH=83,4g CK=14,6g SO=0,7g TZS=1,4g ISK: EN=792,2kcal FH=40,1g ZS=19,2g SZH=111,9g CK=19,5g SO=1,6g TZS=1,7g KISK: EN=940,7kcal FH=44,3g ZS=22,7g SZH=136,9g CK=20,9g SO=1,8g TZS=2,1g	Dzsem (13)*; Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*; OV: EN=253,2kcal FH=4,4g ZS=3,8g SZH=48g CK=11,8g SO=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=336,8kcal FH=5,3g ZS=5,2g SZH=64,5g 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	Lapkasajt 2 db (2)*; Liga Margarín; Zsemle 'dupla' (1)*; OV: EN=616,2kcal FH=22,6g ZS=20,9g SZH=79,5g CK=11,4g SO=2,5g TZS=4,9g ISK: EN=703,6kcal 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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kertészegyházi 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=Szezammag; 13=Kén-dioxid; 14=Ciliagútt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host"
Étkeztetési Rendszer
3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.03.09.	OV: EN-262,3kcal FH-1,6g ZS-5,8g SZH-33,3g CK-1,7g SO-1,3g ZS-5,1g ISK: EN-346,5kcal FH-15,5g ZS-11,8g SZH-42,2g CK-9,5g SO-1,7g ZS-6,8g KISK: EN-434,9kcal FH-18,2g ZS-12,5g SZH-61,2g CK-11,3g SO-2,2g ZS-6,3g	OV: EN-211kcal FH-6,6g ZS-6,3g SZH-25,5g CK-0,5g SO-1,2g ZS-3,3g ISK: EN-259kcal FH-8,5g ZS-12,5g SZH-26,4g CK-0,6g SO-1,5g ZS-4,8g KISK: EN-289,7kcal FH-9,5g ZS-15,3g SZH-26,8g CK-0,6g SO-1,7g ZS-6g	OV: EN-616,8kcal FH-20,2g ZS-23,8g SZH-75,5g CK-6,3g SO-1,7g ZS-4,8g ISK: EN-783,9kcal FH-24,2g ZS-30,9g SZH-52,6g CK-7,9g SO-2,5g ZS-7,3g KISK: EN-827,8kcal FH-26,9g ZS-27,9g SZH-110,4g CK-7,9g SO-2,7g ZS-6,3g	OV: EN-186kcal FH-4g ZS-6,8g SZH-35,8g CK-1,8g SO-0,4g ZS-1,8g ISK: EN-274,4kcal FH-5,5g ZS-5,2g SZH-16,4g CK-1,6g SO-0,5g ZS-2,6g KISK: EN-274,4kcal FH-5,5g ZS-5,2g SZH-30,1g CK-1,6g SO-0,5g ZS-2,6g	OV: EN-351,6kcal FH-16,3g ZS-18,5g SZH-27,7g CK-0,9g SO-0,4g ZS-0,5g ISK: EN-600,9kcal FH-26,5g ZS-28,9g SZH-56,2g CK-1,4g SO-1g ZS-0,6g KISK: EN-590,5kcal FH-26,6g ZS-28,9g SZH-54,8g CK-1,7g SO-1g ZS-0,9g
	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Méz; Teljes kiőrlésű egyenes kiili (1)*; Alma;	Dargaluskeles (1, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Köfte;	Joghurt (2)*; Fomottka (1, 2)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
KEDD 2026.03.10.	OV: EN-239,4kcal FH-1,1g ZS-5,8g SZH-39,7g CK-9,4g SO-0,8g ZS-2,1g ISK: EN-310,1kcal FH-13,4g ZS-8,8g SZH-43,5g CK-11,7g SO-0,9g ZS-2,5g KISK: EN-334,4kcal FH-15g ZS-9,5g SZH-46,2g CK-14,9g SO-1g ZS-3g	OV: EN-218,6kcal FH-4,7g ZS-0,6g SZH-48g CK-16,8g SO-0,6g ZS-0,3g ISK: EN-221,7kcal FH-4,8g ZS-0,6g SZH-48,7g CK-18,8g SO-0,6g ZS-0,3g KISK: EN-227,9kcal FH-4,9g ZS-0,6g SZH-30,1g CK-16,8g SO-0,6g ZS-0,3g	OV: EN-615,2kcal FH-20,7g ZS-23,8g SZH-83,2g CK-1,2g SO-0,4g ZS-1,3g ISK: EN-842,1kcal FH-27,8g ZS-39,8g SZH-108,5g CK-2,2g SO-1,4g ZS-2,1g KISK: EN-978,4kcal FH-31,7g ZS-43,9g SZH-197,7g CK-29,9g SO-1,4g ZS-2,3g	OV: EN-240,5kcal FH-9,1g ZS-6,8g SZH-34,9g CK-7,9g SO-0,7g ZS-2,4g ISK: EN-240,5kcal FH-8,1g ZS-6,8g SZH-34,9g CK-7,9g SO-0,7g ZS-4,3g KISK: EN-240,5kcal FH-9,1g ZS-6,8g SZH-34,9g CK-7,9g SO-0,7g ZS-4,3g	OV: EN-277,4kcal FH-9,1g ZS-6,8g SZH-37,4g CK-7,3g SO-1,5g ZS-2,9g ISK: EN-514,4kcal FH-17,4g ZS-18,1g SZH-68g CK-9,6g SO-2,9g ZS-5,7g KISK: EN-336,5kcal FH-18,1g ZS-18,9g SZH-70,6g CK-10,6g SO-3,1g ZS-5,7g
	Erdei gyümölcs tea; Házi köözőt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kockasajt (2)*;	Korianderes karfiolkrem leves (2, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Alma dobozos üdítő 100%; Liga Margarin; Faltörzskifli (1, 2, 3)*;	Almamártás (1, 2)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Pirított dara (1)*;
SZERDA 2026.03.11.	OV: EN-187,2kcal FH-7,8g ZS-2,1g SZH-33,5g CK-7,8g SO-0,7g ZS-0,9g ISK: EN-261,9kcal FH-11,4g ZS-3,8g SZH-44,7g CK-9,8g SO-0,9g ZS-0,9g KISK: EN-336,7kcal FH-15,5g ZS-4,6g SZH-52,7g CK-11,3g SO-1,4g ZS-0,9g	OV: EN-153,3kcal FH-5,9g ZS-4g SZH-23,3g CK-0,3g SO-1,2g ZS-2,4g ISK: EN-237,4kcal FH-9,9g ZS-7,8g SZH-32,3g CK-0,4g SO-2g ZS-4,7g KISK: EN-306,6kcal FH-11,7g ZS-6,1g SZH-46,7g CK-0,5g SO-2,5g ZS-4,9g	OV: EN-672,4kcal FH-21,9g ZS-23,7g SZH-85,4g CK-7,6g SO-0,8g ZS-1,3g ISK: EN-780,4kcal FH-24,2g ZS-30,2g SZH-57,7g CK-4,9g SO-1,7g ZS-4,8g KISK: EN-866,9kcal FH-33,7g ZS-33,6g SZH-104,2g CK-11,7g SO-2,3g ZS-5,8g	OV: EN-286,1kcal FH-4,3g ZS-5,6g SZH-40,5g CK-6,2g SO-0,5g ZS-2,4g ISK: EN-289,1kcal FH-4,4g ZS-6g SZH-40,6g CK-6,3g SO-0,5g ZS-2,5g KISK: EN-293,3kcal FH-4,4g ZS-6,4g SZH-40,6g CK-6,3g SO-0,5g ZS-2,5g	OV: EN-435,1kcal FH-21,9g ZS-11,2g SZH-58,7g CK-24,3g SO-0,9g ZS-0,5g ISK: EN-573,3kcal FH-23,1g ZS-14,4g SZH-50,1g CK-28,4g SO-1,1g ZS-0,7g KISK: EN-623,3kcal FH-23,1g ZS-14,5g SZH-88,9g CK-33,7g SO-1g ZS-0,8g
	Teljeskávé ízü tej (2)*; Kiili (1, 2)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Szelelykáposzta (1, 2, 6)*; Szelet kenyer (1)*; Alma;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépás rizs (5)*; Vegyes saláta;
CSÜTÖRTÖK 2026.03.12.	OV: EN-227,7kcal FH-9,5g ZS-4g SZH-37,8g CK-10,3g SO-0,7g ZS-2,3g ISK: EN-252,9kcal FH-11g ZS-4,8g SZH-41g CK-12,5g SO-0,7g ZS-2,7g KISK: EN-278,2kcal FH-12,4g ZS-5,5g SZH-44,3g CK-14,7g SO-0,8g ZS-3,2g	OV: EN-180kcal FH-4,2g ZS-8,7g SZH-21,5g CK-0,3g SO-0,6g ZS-5,5g ISK: EN-232,7kcal FH-5,7g ZS-10,5g SZH-29,1g CK-0,4g SO-0,8g ZS-7g KISK: EN-316,6kcal FH-8,5g ZS-12,5g SZH-43g CK-0,5g SO-1,3g ZS-8,4g	OV: EN-555kcal FH-22,1g ZS-21g SZH-89,4g CK-3,7g SO-4,9g ZS-0,8g ISK: EN-786,7kcal FH-22,2g ZS-30,2g SZH-99,2g CK-4,7g SO-1g ZS-1,1g KISK: EN-915,7kcal FH-36,6g ZS-37,1g SZH-112,6g CK-5,1g SO-7,7g ZS-1,5g	OV: EN-183,5kcal FH-4,8g ZS-7,1g SZH-26,8g CK-0,9g SO-1,4g ZS-3,6g ISK: EN-270,9kcal FH-6,6g ZS-9,9g SZH-37,6g CK-1,3g SO-1,9g ZS-5g KISK: EN-270,9kcal FH-6,6g ZS-9,9g SZH-37,6g CK-1,3g SO-1,9g ZS-5g	OV: EN-421,8kcal FH-24,3g ZS-18g SZH-61,4g CK-9,4g SO-0,5g ZS-0,7g ISK: EN-567,2kcal FH-33,7g ZS-17,6g SZH-75,4g CK-12,7g SO-1,3g ZS-0,9g KISK: EN-625,2kcal FH-35,4g ZS-18,6g SZH-98,4g CK-12,6g SO-1,3g ZS-1g
	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fehér kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fomottka (1, 2)*; Barán;	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Rucvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;	Párizskrem (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű egyenes kiili (1)*;	Dzsem (13)*; Kiili (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;
PÉNTEK 2026.03.13.	OV: EN-215,4kcal FH-6,8g ZS-5,8g SZH-31,8g CK-7,2g SO-0,9g ZS-2g ISK: EN-314,7kcal FH-8,9g ZS-11,1g SZH-42,2g CK-9,2g SO-1,2g ZS-4,1g KISK: EN-408,7kcal FH-12g ZS-12,2g SZH-59,5g CK-10,4g SO-1,8g ZS-4,4g	OV: EN-315,5kcal FH-6,1g ZS-1,4g SZH-67,6g CK-1,9g SO-0,5g ZS-0,7g ISK: EN-315,5kcal FH-6,1g ZS-1,4g SZH-67,6g CK-1,9g SO-0,5g ZS-0,7g KISK: EN-315,5kcal FH-6,1g ZS-1,4g SZH-67,6g CK-1,9g SO-0,5g ZS-0,7g	OV: EN-561kcal FH-34,2g ZS-30,9g SZH-86,5g CK-20g SO-0,7g ZS-1,4g ISK: EN-833,3kcal FH-46,9g ZS-44,9g SZH-77,9g CK-28g SO-1,5g ZS-1,9g KISK: EN-991,8kcal FH-47,3g ZS-47,3g SZH-71,1g CK-29,6g SO-1,3g ZS-2,1g	OV: EN-195,8kcal FH-7,3g ZS-6,6g SZH-25g CK-0,4g SO-1,3g ZS-1,5g ISK: EN-218,4kcal FH-8,6g ZS-8,5g SZH-25,2g CK-0,4g SO-1,5g ZS-2,1g KISK: EN-229,7kcal FH-9,8g ZS-10,2g SZH-25,4g CK-0,4g SO-1,7g ZS-2,7g	OV: EN-441,3kcal FH-9,4g ZS-12,2g SZH-71g CK-1,7g SO-1,5g ZS-6,6g ISK: EN-576,1kcal FH-12,8g ZS-18,8g SZH-85,8g CK-18,2g SO-2g ZS-10,2g KISK: EN-582,3kcal FH-12,8g ZS-18,8g SZH-87,2g CK-18,2g SO-2g ZS-10,2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Kiűg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Sénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; ZTS=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=Csillagfű; 15=Édesfűszeg; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklőjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.03.16.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Lapkasajt (2)*; Zöldpaprika; Kifli (1, 2)*;	Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Tejbedara (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Bogdányi sertésraktottas (1, 2, 4, 5)*;
	OV: EN-233, 1kcal FH-6,5g ZS-8,4g SZH-32,5g CK-7,6g SO-1,2g TZS-1,9g ISK: EN-329, 1kcal FH-7,6g ZS-13,9g SZH-43,3g CK-9,9g SO-1,7g TZS-5g KISK: EN-444,3kcal FH-13,2g ZS-16,3g SZH-61,1g CK-11,3g SO-2,4g TZS-6,1g	OV: EN-210, 6kcal FH-10,4g ZS-7,1g SZH-25,7g CK-1,6g SO-1,9g TZS-4,4g ISK: EN-292,3kcal FH-17,1g ZS-12,9g SZH-26,3g CK-1,5g SO-1,5g TZS-8,1g KISK: EN-284,3kcal FH-17,2g ZS-12,9g SZH-26,6g CK-1,8g SO-1,5g TZS-8,1g	OV: EN-612, 4kcal FH-24,5g ZS-15,9g SZH-90,8g CK-43,9g SO-0,8g TZS-2,4g ISK: EN-808,5kcal FH-35,5g ZS-21,9g SZH-116,3g CK-42,9g SO-1,3g TZS-3g KISK: EN-847,9kcal FH-36,9g ZS-22,7g SZH-120,8g CK-16,5g SO-1,7g TZS-3,1g	OV: EN-218, 5kcal FH-5,5g ZS-11g SZH-23,5g CK-2,2g SO-1,9g TZS-5,6g ISK: EN-349,6kcal FH-6,8g ZS-17,6g SZH-37,6g CK-3,4g SO-1,5g TZS-9,6g KISK: EN-349,6kcal FH-8,8g ZS-17,6g SZH-37,6g CK-3,4g SO-1,5g TZS-9,6g	OV: EN-477, 8kcal FH-17,4g ZS-20,5g SZH-60,1g CK-0,1g SO-0,3g TZS-1,6g ISK: EN-614,7kcal FH-22,8g ZS-28,4g SZH-59,9g CK-0,3g SO-0,7g TZS-2,4g KISK: EN-697,5kcal FH-23,6g ZS-32,6g SZH-66,1g CK-1,9g SO-0,8g TZS-3,3g
KEDD 2026.03.17.	Tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Csemege szalámi; Liga Margarín; Zsemle (1)*;	Tárkonyos zöldséglevés (1, 2, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szelet Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Szelet kenyér (1)*;	Tejles kiörlesű gabona és keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;	Leos csikseragu (1)*; Kuszusz (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	OV: EN-279kcal FH-10,6g ZS-15,2g SZH-24,8g CK-10,6g SO-1,2g TZS-7,9g ISK: EN-377,4kcal FH-14g ZS-20,9g SZH-33,1g CK-13,5g SO-1,5g TZS-10,7g KISK: EN-389,4kcal FH-15,5g ZS-21,6g SZH-35,4g CK-15,8g SO-1,6g TZS-11,2g	OV: EN-221, 3kcal FH-6,4g ZS-8,5g SZH-28,7g CK-0,2g SO-1,2g TZS-3,4g ISK: EN-266,8kcal FH-7,9g ZS-12,9g SZH-28,8g CK-0,3g SO-1,5g TZS-5,2g KISK: EN-286,8kcal FH-8,8g ZS-15,8g SZH-28,8g CK-0,3g SO-1,7g TZS-6,3g	OV: EN-679, 9kcal FH-33,2g ZS-25,4g SZH-77,5g CK-3,2g SO-1,2g TZS-0,9g ISK: EN-864kcal FH-41,8g ZS-34,9g SZH-91,3g CK-4,4g SO-2,3g TZS-1,1g KISK: EN-899,7kcal FH-45g ZS-36,9g SZH-99,4g CK-5,9g SO-2,4g TZS-1,4g	OV: EN-217, 3kcal FH-3,6g ZS-6g SZH-36,5g CK-9,2g SO-0,2g TZS-3,3g ISK: EN-220,4kcal FH-3,7g ZS-6g SZH-37,2g CK-0,2g SO-0,2g TZS-3g KISK: EN-226,8kcal FH-3,8g ZS-6g SZH-38,6g CK-0,2g SO-0,2g TZS-3g	OV: EN-469, 9kcal FH-23,4g ZS-12,3g SZH-61,3g CK-3,3g SO-0,8g TZS-1,1g ISK: EN-581kcal FH-28,9g ZS-16,9g SZH-75,1g CK-4,1g SO-1,6g TZS-1,5g KISK: EN-746,3kcal FH-35,2g ZS-18,4g SZH-103,6g CK-5,7g SO-1,9g TZS-1,7g
SZERDA 2026.03.18.	Csikkebogyó tea; Liga Margarín; Sertés pörkölt (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Méz; Bebo Mini Margarín; Tejles kiörlesű kenyér (1)*;	Paradisomleves beütésszával (1, 3, 5)*; Szárnyas rizzót (5)*; Alma befőtt; Szelet kenyér (1)*;	Liga Margarín; Kifli (1, 2)*; Alma;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Finomfőzelék (1, 2)*;
	OV: 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-10,6g 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-63,3g CK-11,3g SO-2,4g TZS-3,9g	OV: EN-192,3kcal FH-3,9g ZS-3,9g SZH-36,8g CK-16,7g SO-0,6g TZS-0,9g ISK: EN-225,9kcal FH-2,2g ZS-1,9g SZH-4,3g CK-1,6g SO-0,8g TZS-0,9g KISK: EN-283,1kcal FH-7,8g ZS-4,4g SZH-57,1g CK-16,9g SO-1,3g TZS-1,1g	OV: EN-688,7kcal FH-30,9g ZS-15,6g SZH-161,7g CK-24,2g SO-1,7g TZS-1,3g ISK: EN-936,8kcal FH-41,2g ZS-37,7g SZH-203,1g CK-3,6g SO-2,2g TZS-2,1g KISK: EN-1009,5kcal FH-46,2g ZS-23,2g SZH-281,4g CK-37,8g SO-2,3g TZS-1,9g	OV: EN-178, 9kcal FH-3,9g ZS-3,2g SZH-32,5g CK-1,6g SO-0,8g TZS-1,2g ISK: EN-185,6kcal FH-4,1g ZS-3,6g SZH-33,3g CK-1,7g SO-0,6g TZS-1,3g KISK: EN-195,4kcal FH-4,2g ZS-4g SZH-34,7g CK-1,7g SO-0,6g TZS-1,4g	OV: EN-321kcal FH-12,4g ZS-13,7g SZH-36g CK-8,9g SO-1,1g TZS-3,8g ISK: EN-480,6kcal FH-17,6g ZS-24,2g SZH-46,9g CK-15g SO-2,3g TZS-6,7g KISK: EN-552,6kcal FH-20,1g ZS-28,9g SZH-62g CK-16,2g SO-2,4g TZS-7,9g
CSÜTÖRTÖK 2026.03.19.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kigyóuborka; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Natúr baromfi érmé (1, 2, 3, 4, 11)*; Vajas toknagy más törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Tejles kiörlesű egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	OV: EN-281, 2kcal FH-13g ZS-7,2g SZH-40g CK-9,5g SO-1,3g TZS-2,3g ISK: EN-314,3kcal FH-15,8g ZS-8,3g SZH-43g CK-11,9g SO-1,6g TZS-2,8g KISK: EN-386kcal FH-18,5g ZS-11,4g SZH-46,4g CK-14,2g SO-1,8g TZS-3,3g	OV: EN-348,1kcal FH-6,4g ZS-3,6g SZH-70,2g CK-6,2g SO-0,4g TZS-1,8g ISK: 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	OV: EN-575,9kcal FH-24,7g ZS-22,5g SZH-63,3g CK-2,1g SO-1,4g TZS-2,2g ISK: EN-821,9kcal FH-37,5g ZS-32,6g SZH-87,2g CK-2,7g SO-2,5g TZS-4,5g KISK: EN-943kcal FH-42,5g ZS-37,3g SZH-102,2g CK-2,9g SO-3,3g TZS-5,5g	OV: 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	OV: EN-347,4kcal FH-11,2g ZS-13,5g SZH-43,3g CK-7,9g SO-1,4g TZS-5,7g ISK: EN-555,5kcal FH-11,3g ZS-13,5g SZH-45,3g CK-9,9g SO-1,4g TZS-5,7g KISK: EN-359,6kcal FH-11,3g ZS-13,5g SZH-46,3g CK-10,9g SO-1,4g TZS-5,7g
PÉNTEK 2026.03.20.	Erdi gyümölcs tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos melett (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Szelet kenyér (1)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Tejles kiörlesű egyenes kifli (1)*; Kigyóuborka;	Kakaós csiga (1, 2)*; Csike májkrem 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	OV: EN-242, 6kcal FH-9,1g ZS-6,8g SZH-32,7g CK-7,8g SO-0,9g TZS-2,3g ISK: EN-259kcal FH-10,5g ZS-7,4g SZH-43,3g CK-10,1g SO-1,1g TZS-2,2g KISK: EN-383,4kcal FH-13,2g ZS-8,1g SZH-61g CK-11,3g SO-1,8g TZS-2,3g	OV: EN-289, 6kcal FH-4,4g ZS-1,4g SZH-45,6g CK-1,9g SO-0,5g TZS-0,7g ISK: EN-272,7kcal FH-4,3g ZS-1,4g SZH-46,3g CK-1,9g SO-0,5g TZS-0,7g KISK: EN-278,9kcal FH-4,3g ZS-1,4g SZH-47,7g CK-1,9g SO-0,5g TZS-0,7g	OV: EN-729, 2kcal FH-23,6g ZS-24,5g SZH-104,3g CK-22,2g SO-4g TZS-4,9g ISK: EN-817,2kcal FH-27,2g ZS-27,1g SZH-114,8g CK-22g SO-4,2g TZS-6,9g KISK: EN-847,8kcal FH-32,6g ZS-3,1g SZH-134,1g CK-26,9g SO-4,4g TZS-5,7g	OV: EN-181,7kcal FH-6,6g ZS-5,4g SZH-24,9g CK-0,7g SO-0,1g TZS-2,3g ISK: EN-237,7kcal FH-6,8g ZS-10,2g SZH-25,9g CK-0,9g SO-1,5g TZS-4,2g KISK: EN-285,7kcal FH-9,9g ZS-12,7g SZH-26,2g CK-1g SO-1,7g TZS-5,2g	OV: EN-501, 9kcal FH-12,2g ZS-22,6g SZH-60,4g CK-10,5g SO-1,5g TZS-8,6g ISK: EN-588,6kcal FH-13,4g ZS-26,8g SZH-71,2g CK-14,1g SO-1,6g TZS-10,8g KISK: EN-594,4kcal FH-13,5g ZS-26,8g SZH-72,6g CK-14,1g SO-1,6g TZS-10,8g

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:

Kiűg

Tápanyagtartalom: EN=Számitott energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Soja; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Fahéj; 11=Mustár; 12=Szármag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Punalesték
Ételünk az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host
Étkeztetési Rendszer
3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.03.23.	Tel (2)*: Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kakakrémm (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Majonéz (3, 11)*;	Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Rozmaringos sült csirkemcomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépatözelék (1, 2)*;
KEDD 2026.03.24.	Limonádé; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*; Banán;	Olasz zöldségleves (1, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Csemege uborka (11, 15)*; Sajt szorlat (2)*;	Náprátorgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zoldpaprika;	Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
SZERDA 2026.03.25.	Eper-meggy gyümölcs tea; Paradicsomos halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Sertés párzsi (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Magyaros húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Romanobabfözelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tejföl (2)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.03.26.	Meggyes gyümölcs Tea; Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Banán;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Tejföl (2)*; Narancs;	Gesztyénys páma (PP) (1, 2, 3, 6, 8)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;
PÉNTEK 2026.03.27.	Alma dobozos üdítő 100%; Bebo Mini Margarin; Narancs; Kifli (1, 2)*;	Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Párizskrém (1, 2, 4, 11)*;	Zellerkremleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Gyrosos sertésszelet (1)*; Forgatott burgonya kocka (5)*; Szerenásdálta; Joghurtos öntet (2, 5)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Méz; Bebo Mini Margarin; Kakao csiga (1, 2)*; Narancs;



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

Étlap név:
Klúg

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; 7=Alma; 8=Csokoládé; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Múster; 12=Szárazmag; 13=Kén-dioxid; 14=Cillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek
Éteink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

"Suli-Host Étkészítési Rendszer 3.0"

HÉTFŐ 2026.03.30.		KEDD 2026.03.31.		SZERDA 2026.04.01.		CSÜTÖRTÖK 2026.04.02.		PÉNTEK 2026.04.03.	
Reggeli Tej (2)*; Zöldségeses hájpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Tízórai Brió (1, 2, 3)*; Liga Margarin;		Ebéd A Reszelt tésztales (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;		Uzsonna Pizzás csiga (1, 2, 4)*;		Vacsora Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;	
OVI: EN=289kcal FH=12,5g ZS=12,5g SZH=31,5g CK=9,8g SO=1,3g TZS=3,4g ISK: EN=344,8kcal FH=15,5g ZS=13,5g SZH=40,7g CK=12,9g SO=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=433,8kcal FH=19,4g ZS=14,5g SZH=56,5g CK=14,7g SO=2,1g TZS=4,6g		OVI: EN=214kcal FH=4g ZS=5,8g SZH=36,8g CK=11,8g SO=0,5g TZS=2,4g ISK: EN=288,9kcal FH=6,6g ZS=7,6g SZH=50,2g CK=16,5g SO=0,6g TZS=3,3g KISK: EN=289,6kcal FH=5,6g ZS=8g SZH=50,2g CK=16,5g SO=0,6g TZS=3,4g		OVI: EN=645,7kcal FH=22,7g ZS=22,7g SZH=79,4g CK=1,4g SO=0,8g TZS=1,2g ISK: EN=945,9kcal FH=36,2g ZS=34,8g SZH=111g CK=2,4g SO=2,2g TZS=1,6g KISK: EN=1118,5kcal FH=39,6g ZS=39,3g SZH=137,6g CK=3,9g SO=2,3g TZS=2,3g		OVI: EN=218,5kcal FH=5,5g ZS=11g SZH=23,5g CK=2,2g SO=1g TZS=6g ISK: EN=349,6kcal FH=8,8g ZS=17,6g SZH=37,6g CK=3,4g SO=1,5g TZS=9,6g KISK: EN=249,6kcal FH=6,8g ZS=17,6g SZH=37,6g CK=3,4g SO=1,5g TZS=9,6g		OVI: EN=442,4kcal FH=30,7g ZS=16,6g SZH=38,1g CK=1,9g SO=1,2g TZS=7,4g ISK: EN=497,5kcal FH=34,7g ZS=17,6g SZH=46,9g CK=8,8g SO=1,3g TZS=6,6g KISK: EN=676,6kcal FH=48g ZS=24,4g SZH=99,5g CK=10,6g SO=1,5g TZS=9,2g	
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Házi körözött (2)*;		Faiórszkifli (1, 2, 3)*; Liga Margarin; Alma;		Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Fahéjas csiga (1, 2)*;		Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	
OVI: EN=67kcal FH=3,8g ZS=1,7g SZH=8,5g CK=7g SO=0,1g TZS=0g ISK: EN=101,7kcal FH=6,1g ZS=3,2g SZH=11,3g CK=9g SO=0,1g TZS=0g KISK: EN=118,4kcal FH=7,5g ZS=3,7g SZH=12,7g CK=10,1g SO=0,1g TZS=0g		OVI: EN=232,2kcal FH=4,7g ZS=5,6g SZH=39,2g CK=6,2g SO=0,5g TZS=2,4g ISK: EN=238,9kcal FH=4,9g ZS=6g SZH=40g CK=6,3g SO=0,5g TZS=2,5g KISK: EN=248,7kcal FH=5,6g ZS=6,4g SZH=41,4g CK=6,3g SO=0,5g TZS=2,6g		OVI: EN=568,2kcal FH=19,4g ZS=31,5g SZH=66,5g CK=2g SO=0,7g TZS=3,8g ISK: EN=683,6kcal FH=29,5g ZS=48,1g SZH=94,3g CK=3,1g SO=1,9g TZS=5,8g KISK: EN=936,6kcal FH=31,1g ZS=52,3g SZH=109,9g CK=3,2g SO=1,9g TZS=6,2g		OVI: EN=197kcal FH=2,7g ZS=7,7g SZH=29g CK=9,8g SO=0,4g TZS=3,9g ISK: EN=275,8kcal FH=3,8g ZS=10,8g SZH=40,5g CK=13,8g SO=0,5g TZS=5,5g KISK: EN=275,8kcal FH=3,8g ZS=10,8g SZH=40,5g CK=13,8g SO=0,5g TZS=5,5g		OVI: EN=375,4kcal FH=20,7g ZS=13,3g SZH=38,9g CK=1,6g SO=0,2g TZS=2,4g ISK: EN=568,8kcal FH=29,7g ZS=23,7g SZH=53,3g CK=3,1g SO=0,9g TZS=5,1g KISK: EN=541kcal FH=30,5g ZS=17,6g SZH=58,5g CK=3,2g SO=0,9g TZS=2,9g	
OVI: EN=0kcal 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=0kcal 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=0kcal 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=0kcal 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=0kcal 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=0kcal 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=0kcal 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=0kcal 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=0kcal 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=0kcal 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 Szécsény, Kertész Gyula 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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szármag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Phenolok
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

"Suli-Host
Étkezletési Rendszer
3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pítamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	170,70kcal	4,80g	3,00g	29,00g	2,00g	0,60g	0,40g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	68,00kcal	0,00g	0,00g	62,40g	10,60g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	222,30kcal	2,80g	1,70g	47,20g	28,20g	0,30g	0,30g
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
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
Bogdányi sertésrakottas Összetétel: Burgonya, Étélizetítő 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%'	614,70kcal	22,80g	28,40g	59,90g	0,30g	0,70g	2,40g
Bolognai szósz 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	281,90kcal	15,10g	20,70g	7,00g	4,60g	0,60g	0,70g
Borsos tokány Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	305,80kcal	16,30g	24,30g	3,40g	0,50g	0,40g	0,30g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
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', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	326,30kcal	7,60g	10,90g	45,10g	2,80g	0,50g	4,60g
Bükki aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	351,20kcal	16,90g	25,10g	12,20g	0,40g	0,40g	0,80g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,80g	4,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	11,20kcal	0,50g	0,10g	1,90g	1,50g	1,20g	0,00g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	330,70kcal	16,10g	26,90g	3,60g	0,60g	0,60g	1,50g
Csipebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,10kcal	8,80g	10,40g	18,40g	0,00g	1,20g	3,10g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	204,70kcal	22,20g	8,60g	8,30g	0,80g	0,40g	0,40g
Csirkeraguleves Összetétel: Étélizestítő 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	253,60kcal	18,90g	6,80g	27,80g	4,00g	0,50g	0,50g
Csirkés rakottas Kertészné módra Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	497,50kcal	34,00g	17,00g	46,90g	8,80g	1,30g	6,50g
Csontleves Összetétel: Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	127,60kcal	3,90g	3,00g	20,70g	1,40g	0,50g	0,40g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	220,10kcal	6,40g	5,20g	35,10g	1,50g	0,60g	0,70g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Dobozos kakaó Összetétel: Dobozos kakaó 330ml	214,50kcal	6,60g	6,60g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Eper-csipebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Eper-meggy gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 csiga Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	275,80kcal	3,80g	10,80g	40,50g	13,80g	0,50g	5,50g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	65,00kcal	0,00g	0,00g	16,10g	16,00g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	158,10kcal	1,90g	1,70g	32,70g	25,50g	0,10g	0,80g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	313,40kcal	13,80g	23,10g	10,90g	0,80g	0,60g	1,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
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	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
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,70g	0,30g	16,70g	0,40g	0,40g	0,00g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítőanyag, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	126,40kcal	9,80g	7,70g	6,10g	3,50g	3,20g	2,80g
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
Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval 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	148,00kcal	4,40g	3,60g	23,90g	2,00g	0,50g	0,20g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	334,00kcal	18,00g	26,70g	3,20g	0,50g	0,30g	0,30g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	217,80kcal	5,00g	4,80g	37,50g	6,30g	0,50g	2,40g
Fonottka 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: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Forgatott burgonya kocka Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	256,50kcal	5,50g	6,20g	40,50g	0,00g	0,70g	0,60g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,30kcal	5,00g	4,40g	0,30g	0,20g	0,20g	1,40g
Fűszeres törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	319,30kcal	5,90g	11,70g	43,00g	0,30g	0,40g	1,20g
Gesztenyész párna (PP) Összetétel: Fagy. gesztenyész párna 50 g, Fagy. gesztenyész rúd 70 g	236,60kcal	4,00g	10,10g	31,80g	0,00g	0,40g	4,60g
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő 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	309,30kcal	14,20g	17,00g	22,20g	1,90g	0,60g	0,30g
Gyrosos sertészelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	217,70kcal	21,50g	9,00g	11,20g	0,10g	0,60g	0,10g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	189,60kcal	2,50g	2,20g	38,90g	24,40g	0,10g	0,40g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Hagymás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	194,60kcal	20,40g	10,50g	3,50g	0,30g	0,40g	0,30g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,80kcal	6,00g	3,20g	1,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizetítő 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
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
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	664,90kcal	28,00g	30,70g	65,50g	3,30g	1,10g	0,80g
Húsostészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes cső tészta, Vöröshagyma	539,10kcal	22,60g	25,60g	52,70g	3,10g	0,90g	0,80g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Joghurtos öntet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Natúr joghurt, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	37,20kcal	2,00g	2,20g	2,40g	2,40g	0,10g	1,40g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,80g	14,60g	35,50g	12,50g	0,50g	7,40g
Kakaós csiga Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g, Fagy. kakaós csiga 70g	275,80kcal	4,10g	13,60g	33,00g	12,90g	0,70g	6,90g
Karalábé-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karalábé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	134,60kcal	4,20g	3,30g	21,30g	11,60g	0,50g	0,60g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	158,80kcal	5,20g	3,10g	26,60g	2,40g	0,50g	0,40g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
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
Kertészleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	109,50kcal	3,70g	2,50g	17,40g	1,60g	0,50g	0,30g
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 karfiolkrém 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
Köményes sertéssült Összetétel: Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	157,50kcal	20,00g	7,70g	0,90g	0,10g	0,40g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,50g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefír literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	582,20kcal	11,10g	27,20g	70,50g	29,40g	0,20g	4,40g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	372,50kcal	9,80g	10,10g	52,90g	1,90g	0,60g	1,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Órölt 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. pritamin paprika, Kuszkusz, Órölt 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. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,30kcal	5,70g	4,10g	33,60g	2,70g	0,70g	0,80g
Lecsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	152,10kcal	16,50g	6,80g	5,10g	0,30g	0,60g	0,30g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,10g	0,00g	15,00g	15,00g	0,00g	0,00g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	370,40kcal	20,20g	7,20g	54,00g	5,30g	0,30g	0,50g
Lencseleves sertéshússal 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	353,20kcal	19,60g	18,60g	24,40g	2,30g	0,50g	0,40g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,10g	2,40g	0,10g	0,10g	0,10g	0,70g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	42,00kcal	0,00g	0,00g	9,50g	9,40g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejízesítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,30g
Magyaros burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	280,30kcal	8,80g	16,80g	22,00g	0,60g	1,10g	4,40g
Magyaros húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	250,20kcal	12,30g	16,00g	12,40g	1,00g	0,70g	0,40g
Magyaros sajtkrém Összetétel: Magyaros sajtkrém	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,10g	2,90g
Majonéz Összetétel: Majonéz	42,60kcal	0,10g	3,90g	1,80g	1,00g	0,20g	0,50g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Majorannás sertésragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,30kcal	14,90g	23,30g	4,20g	0,40g	0,40g	0,30g
Makaróni Összetétel: Étolaj '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: Étolaj '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: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	329,50kcal	16,10g	21,00g	16,70g	2,30g	0,40g	0,30g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g
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
Mustáros csirkecomb tejföllel, sajttal Összetétel: Babérlevél, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	272,40kcal	25,70g	13,50g	3,70g	0,10g	0,50g	1,80g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,70g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	165,60kcal	9,60g	11,60g	5,40g	0,00g	1,40g	3,40g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	182,60kcal	21,50g	8,60g	3,50g	0,20g	0,30g	0,00g
Olasz zöldségleves Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásmentes spagetti	140,60kcal	3,80g	3,70g	22,20g	11,10g	0,50g	0,40g
Palóclevés Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, 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: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paprikás sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húsuphító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	242,50kcal	22,10g	12,80g	8,20g	0,30g	0,40g	0,50g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	228,40kcal	5,40g	5,40g	39,10g	18,80g	0,50g	0,60g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
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: Étélizessítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,80kcal	4,60g	10,30g	55,60g	0,20g	0,40g	1,10g
Pásztor bulgur Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizessítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	658,90kcal	26,40g	30,70g	58,20g	1,10g	1,10g	1,00g
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Pince pörkölt burgonyával Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	416,10kcal	19,00g	20,60g	34,00g	0,80g	0,80g	0,50g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,40kcal	3,80g	4,10g	29,40g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	667,00kcal	27,10g	26,10g	75,10g	5,70g	2,70g	5,70g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,40g	1,50g	9,60g
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
Pritaminos sajtelfűjt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	242,80kcal	15,50g	12,30g	16,20g	0,30g	1,00g	7,80g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizessítő 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: Étélizessítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	286,10kcal	6,90g	10,50g	60,50g	2,30g	0,50g	1,10g
Rizsleves Összetétel: Étélizessítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,30kcal	2,30g	2,30g	20,10g	1,80g	0,50g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Romanobabfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	200,50kcal	7,40g	5,00g	35,30g	4,10g	0,30g	0,40g
Rostos gyümölcslé Összetétel: Gyümölcslé sűrítmény	14,00kcal	0,10g	0,10g	3,20g	3,10g	0,00g	0,00g
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	244,70kcal	27,60g	9,70g	1,70g	0,40g	0,50g	0,10g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	332,90kcal	18,30g	23,30g	9,90g	0,80g	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	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
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 panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,10kcal	12,10g	10,90g	23,10g	1,80g	1,10g	1,60g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	281,00kcal	15,30g	4,80g	42,60g	0,40g	0,30g	0,40g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g
Sárgarépafőzelék 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
Sárgarépás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	216,80kcal	5,00g	4,80g	58,00g	1,10g	0,60g	0,50g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'	181,10kcal	20,00g	10,50g	0,60g	0,10g	0,30g	0,30g
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. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,90kcal	18,20g	26,80g	4,40g	0,80g	0,50g	0,30g
Sertésraguleves Összetétel: 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
Sertésrizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	586,30kcal	25,00g	33,50g	63,50g	2,20g	1,00g	1,10g
Sertésvagdalt 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
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
Sonkás májaskrém Összetétel: Sonkás májaskrém	127,20kcal	3,70g	12,20g	0,40g	0,00g	0,60g	4,60g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	224,40kcal	9,60g	5,90g	33,00g	8,60g	0,40g	1,30g
Stíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsíros 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 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
Szárazbaleves sertéshússal 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	345,80kcal	19,70g	15,80g	28,70g	1,10g	0,50g	0,30g
Szárnas rizottó 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	480,20kcal	30,50g	17,70g	68,20g	3,40g	0,90g	1,40g
Szarvacskatészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacskatészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	474,70kcal	22,00g	26,90g	39,30g	0,10g	5,70g	0,60g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szerenádsaláta Összetétel: Szerenád salátakeverék	17,70kcal	1,00g	0,10g	3,90g	0,20g	0,60g	0,00g
Tárkonyos zöldségleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. piramin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	81,90kcal	3,00g	2,70g	10,90g	2,40g	0,70g	0,30g
Tavaszi leves 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	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 '1,5%'	110,00kcal	7,80g	3,80g	11,50g	11,50g	0,20g	2,20g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,80g	11,80g	11,80g	0,30g	2,50g
Tejbedara Összetétel: Búza dara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	317,60kcal	13,10g	4,90g	54,80g	25,40g	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 kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	76,20kcal	3,00g	0,30g	15,30g	0,20g	0,50g	0,10g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Tészta 'Orsó' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	325,20kcal	8,50g	9,30g	51,90g	2,80g	0,20g	1,10g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	121,20kcal	3,90g	10,40g	0,60g	0,10g	0,40g	3,90g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	216,60kcal	5,50g	6,10g	33,30g	11,70g	0,40g	0,50g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz'	317,10kcal	5,80g	11,70g	42,50g	0,10g	0,40g	1,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Túrós tészta tepertővel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	335,10kcal	9,10g	10,00g	51,90g	2,80g	0,50g	2,50g
Vagdalt tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	255,20kcal	13,50g	16,20g	12,00g	0,90g	0,60g	0,40g
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt 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
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,60kcal	1,40g	0,20g	16,40g	11,60g	0,20g	0,00g
Virslí Összetétel: Virslí Pulyka Gallicoop	106,00kcal	4,80g	9,20g	1,00g	0,20g	0,80g	2,90g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,70g	0,20g	0,90g	2,40g
Zellerkrémleves sárgarépakockával Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	91,10kcal	3,20g	2,20g	13,70g	2,30g	0,50g	0,00g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,10kcal	8,30g	5,50g	35,10g	9,10g	0,40g	0,50g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	330,00kcal	15,90g	4,50g	53,80g	25,70g	0,40g	1,10g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	140,20kcal	5,90g	2,80g	22,00g	4,00g	0,50g	0,40g
Zöldborsós aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	299,00kcal	16,10g	22,30g	6,30g	1,90g	0,40g	0,40g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges-húsos penne Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Oregánó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	617,80kcal	26,50g	28,80g	61,10g	5,10g	0,70g	4,00g
Zöldségkrémleves sárgarépa kockával Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	106,10kcal	3,60g	1,40g	18,80g	2,70g	0,50g	0,00g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zsemle 'dupla'	280,90kcal	8,50g	1,10g	57,30g	0,30g	1,30g	0,60g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							