

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.03.30.	Tej (2)*; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; OVI: EN-289kcal FH=12,5g ZS=12,5g SZH=31,5g OK=9,8g SO=1,3g TS=3,4g ISK: EN-344,8kcal FH=15,3g ZS=13,5g SZH=40,7g OK=12,3g SO=1,5g TS=3,9g KISK: EN-433,8kcal FH=19,4g ZS=14,5g SZH=66,5g OK=14,7g SO=2,1g TS=4,8g	Briós (1, 2, 3)*; Liga Margarin; OVI: EN-214kcal FH=4g ZS=5,6g SZH=35,8g OK=1,8g SO=0,5g TS=2,4g ISK: EN-298kcal FH=5,6g ZS=7,6g SZH=50,2g OK=6,3g SO=0,6g TS=3,3g KISK: EN-299,6kcal FH=5,6g ZS=8g SZH=50,2g OK=6,3g SO=0,6g TS=3,4g	Reszelt tésztalevés (1, 3, 5)*; Pasztor bulgur (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma; OVI: EN-565,9kcal FH=22,8g ZS=24,5g SZH=79,1g OK=1,4g SO=0,8g TS=1,4g ISK: EN-966,1kcal FH=35,3g ZS=36,7g SZH=111,7g OK=2,5g SO=2,2g TS=1,8g KISK: EN-1122,1kcal FH=31,1g ZS=39,4g SZH=188,3g OK=3,1g SO=2,3g TS=2,3g	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; OVI: EN-218,5kcal FH=5,5g ZS=11g SZH=23,5g OK=2,2g SO=1,9g TS=3,6g ISK: EN-349,6kcal FH=8,8g ZS=17,6g SZH=37,6g OK=3,4g SO=1,5g TS=3,9g KISK: EN-349,6kcal FH=8,8g ZS=17,6g SZH=37,6g OK=3,4g SO=1,5g TS=3,9g	Csirkes rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*; OVI: EN-442,4kcal FH=30,7g ZS=16,6g SZH=38,1g OK=7,1g SO=1,2g TS=7,4g ISK: EN-497,5kcal FH=34g ZS=17g SZH=46,9g OK=8,8g SO=1,3g TS=6,5g KISK: EN-676,6kcal FH=46g ZS=24,4g SZH=59,5g OK=10,6g SO=1,5g TS=9,2g
KEDD 2026.03.31.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Házi Korözt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; OVI: EN=167,8kcal FH=7,7g ZS=2,1g SZH=28,8g OK=7,3g SO=0,7g TS=0,2g ISK: EN-236,1kcal FH=11,3g ZS=3,8g SZH=38,4g OK=9,4g SO=0,9g TS=0,2g KISK: EN-320kcal FH=15,9g ZS=4,6g SZH=53,3g OK=10,6g SO=1,4g TS=0,4g	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Liga Margarin; Alma; OVI: EN-232,2kcal FH=4,7g ZS=5,6g SZH=39,2g OK=6,2g SO=0,5g TS=2,4g ISK: EN-238,9kcal FH=4,9g ZS=6,5g SZH=40g OK=6,3g SO=0,5g TS=2,5g KISK: EN-248,7kcal FH=5g ZS=6,4g SZH=41,4g OK=6,3g SO=0,5g TS=2,6g	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Parolt rizs (5)*; OVI: EN-568,2kcal FH=19,4g ZS=31,5g SZH=66,5g OK=2g SO=0,7g TS=3,8g ISK: EN-863,8kcal FH=29,5g ZS=48,1g SZH=126,8g OK=3,1g SO=1,9g TS=5,8g KISK: EN-896,8kcal FH=31,1g ZS=62,3g SZH=109,9g OK=3,2g SO=1,9g TS=6,2g	Fahéjas csiga (1, 2)*; OVI: EN-197kcal FH=2,7g ZS=7,7g SZH=29g OK=9,8g SO=0,4g TS=3,9g ISK: EN-275,8kcal FH=3,8g ZS=10,8g SZH=40,5g OK=13,8g SO=0,5g TS=5,5g KISK: EN-275,8kcal FH=3,8g ZS=10,8g SZH=40,5g OK=13,8g SO=0,5g TS=5,5g	Főtt burgonya; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; OVI: EN=375,4kcal FH=20,7g ZS=13,9g SZH=38,9g OK=1,6g SO=0,2g TS=2,4g ISK: EN-568,8kcal FH=25,9g ZS=23,7g SZH=53,3g OK=3,1g SO=0,9g TS=5,1g KISK: EN-541kcal FH=30,5g ZS=17,6g SZH=56,5g OK=3,2g SO=0,9g TS=2,3g
SZERDA 2026.04.01.	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; OVI: EN-208kcal FH=6,8g ZS=5,8g SZH=32,4g OK=7,7g SO=1,1g TS=1,8g ISK: EN-301,1kcal FH=1,9g ZS=3,9g SZH=43,2g OK=10,1g SO=1,8g TS=3,2g KISK: EN-409,6kcal FH=15,1g ZS=12,2g SZH=61g OK=11,5g SO=2,5g TS=3,9g	Méz; Félbarna kenyér (1)*; OVI: EN-156,2kcal FH=4g ZS=0,4g SZH=34,9g OK=0,2g SO=0,9g TS=2,6g ISK: EN-205,2kcal FH=5,3g ZS=0,8g SZH=45,8g OK=13,1g SO=0,8g TS=0,1g KISK: EN-315,6kcal FH=8,1g ZS=0,9g SZH=70,6g OK=21,7g SO=1,3g TS=0,1g	Szármasyraguleves (1, 3, 5)*; Darás mellet (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; OVI: EN-599,2kcal FH=23,1g ZS=8,4g SZH=106,3g OK=3,7,1g SO=0,3g TS=0,8g ISK: EN-792,7kcal FH=33g ZS=16,3g SZH=126,8g OK=4,4g SO=0,7g TS=1,4g KISK: EN-823,1kcal FH=29,6g ZS=16,2g SZH=137,8g OK=45,3g SO=0,7g TS=1,6g	Alma; Sajtos pogácsa (1, 2)*; OVI: EN-227,6kcal FH=5,2g ZS=7,1g SZH=34,5g OK=0,9g SO=1,4g TS=3,6g ISK: EN-308,1kcal FH=7,1g ZS=9,8g SZH=46g OK=1,3g SO=1,9g TS=5,6g KISK: EN-314,3kcal FH=7,2g ZS=9,8g SZH=47,4g OK=1,3g SO=1,9g TS=5,6g	Főtt burgonya; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; OVI: EN=366,1kcal FH=18,9g ZS=7,9g SZH=51,1g OK=24,2g SO=0,2g TS=0,3g ISK: EN-503,6kcal FH=25,9g ZS=10,8g SZH=70,5g OK=28,3g SO=0,7g TS=0,4g KISK: EN-527kcal FH=27,2g ZS=11,5g SZH=73,1g OK=33,6g SO=0,6g TS=0,4g
CSÜTÖRTÖK 2026.04.02.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom; OVI: EN-215,8kcal FH=6,8g ZS=5,7g SZH=33,9g OK=7,7g SO=1,1g TS=1,8g ISK: EN-312,4kcal FH=10,8g ZS=5,5g SZH=45,8g OK=10,1g SO=1,7g TS=3,2g KISK: EN-422,9kcal FH=14,8g ZS=11,8g SZH=63,9g OK=11,5g SO=2,4g TS=3,9g	Sonkás Krém 50g Eurofood; Zsemle (1)*; OVI: EN-204kcal FH=6g ZS=6,6g SZH=28,5g OK=0,2g SO=0,9g TS=2,6g ISK: EN-267,8kcal FH=7,9g ZS=12,7g SZH=29,1g OK=0,2g SO=1,2g TS=4,9g KISK: EN-299,4kcal FH=8,8g ZS=15,8g SZH=29,3g OK=0,2g SO=1,2g TS=6,1g	Daraguleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; OVI: EN-549,4kcal FH=26,3g ZS=18,5g SZH=66,1g OK=3,7g SO=0,6g TS=0,7g ISK: EN-895,4kcal FH=43,2g ZS=29,1g SZH=109g OK=5,9g SO=1,3g TS=1,9g KISK: EN-945,4kcal FH=44,6g ZS=30g SZH=118,4g OK=6,3g SO=1,5g TS=1,1g	Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlésű egyeses kifli (1)*; Alma; OVI: EN-190,1kcal FH=4,7g ZS=4,1g SZH=31,5g OK=0,4g SO=0,6g TS=1,9g ISK: EN-193,2kcal FH=4,8g ZS=4,1g SZH=32,2g OK=0,4g SO=0,6g TS=1,9g KISK: EN-199,4kcal FH=4,9g ZS=4,1g SZH=33,6g OK=0,4g SO=0,6g TS=1,9g	Fahéjas csiga (1, 2)*; Zsemle (1)*; Csirke májaskrém; Alma; OVI: EN=424,3kcal FH=9,6g ZS=12,6g SZH=66,4g OK=10,9g SO=1,3g TS=5,3g ISK: EN-559kcal FH=13g ZS=20,1g SZH=79,6g OK=14,9g SO=1,6g TS=6g KISK: EN-585,2kcal FH=13,1g ZS=20,1g SZH=81g OK=14,9g SO=1,6g TS=6g
PÉNTEK 2026.04.03.	 OVI: EN-0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g OK=0g SO=0g TS=0g ISK: EN-0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g OK=0g SO=0g TS=0g KISK: EN-0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g OK=0g SO=0g TS=0g	 OVI: EN-0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g OK=0g SO=0g TS=0g ISK: EN-0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g OK=0g SO=0g TS=0g KISK: EN-0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g OK=0g SO=0g TS=0g	 OVI: EN-0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g OK=0g SO=0g TS=0g ISK: EN-0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g OK=0g SO=0g TS=0g KISK: EN-0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g OK=0g SO=0g TS=0g	 OVI: EN-0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g OK=0g SO=0g TS=0g ISK: EN-0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g OK=0g SO=0g TS=0g KISK: EN-0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g OK=0g SO=0g TS=0g	 OVI: EN-0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g OK=0g SO=0g TS=0g ISK: EN-0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g OK=0g SO=0g TS=0g KISK: EN-0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g OK=0g SO=0g TS=0g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Kiűg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; TS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hál; 10=Rakéták; 11=Múster; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Punatésűk

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

"Suli-Host
Étkeztetési Rendszer
3.0"

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.04.06.				
OVI: EN-0kcal FH-0g ZS-0g SZH-0g CK-0g SÓ-0g TZS-0g ISK: EN-0kcal FH-0g ZS-0g SZH-0g CK-0g SÓ-0g TZS-0g ISK: EN-0kcal FH-0g ZS-0g SZH-0g CK-0g SÓ-0g TZS-0g	OVI: EN-0kcal FH-0g ZS-0g SZH-0g CK-0g SÓ-0g TZS-0g ISK: EN-0kcal FH-0g ZS-0g SZH-0g CK-0g SÓ-0g TZS-0g ISK: EN-0kcal FH-0g ZS-0g SZH-0g CK-0g SÓ-0g TZS-0g	OVI: EN-0kcal FH-0g ZS-0g SZH-0g CK-0g SÓ-0g TZS-0g ISK: EN-0kcal FH-0g ZS-0g SZH-0g CK-0g SÓ-0g TZS-0g ISK: EN-0kcal FH-0g ZS-0g SZH-0g CK-0g SÓ-0g TZS-0g	OVI: EN-0kcal FH-0g ZS-0g SZH-0g CK-0g SÓ-0g TZS-0g ISK: EN-0kcal FH-0g ZS-0g SZH-0g CK-0g SÓ-0g TZS-0g ISK: EN-0kcal FH-0g ZS-0g SZH-0g CK-0g SÓ-0g TZS-0g	OVI: EN-0kcal FH-0g ZS-0g SZH-0g CK-0g SÓ-0g TZS-0g ISK: EN-0kcal FH-0g ZS-0g SZH-0g CK-0g SÓ-0g TZS-0g ISK: EN-0kcal FH-0g ZS-0g SZH-0g CK-0g SÓ-0g TZS-0g
KEDD 2026.04.07.				
OVI: EN-204.1kcal FH-6g ZS-4.7g SZH-34.4g CK-7.6g SÓ-1.1g TZS-2.8g ISK: EN-270.7kcal FH-7.9g ZS-6.3g SZH-45.6g CK-9.8g SÓ-1.5g TZS-3.8g ISK: EN-354.9kcal FH-10.6g ZS-6.6g SZH-63.2g CK-11.2g SÓ-2g TZS-3.8g	OVI: EN-283.4kcal FH-5g ZS-7.2g SZH-36.6g CK-8.4g SÓ-0.6g TZS-1.4g ISK: EN-301.7kcal FH-6.5g ZS-9.1g SZH-47.9g CK-10.6g SÓ-0.8g TZS-1.9g ISK: EN-410.1kcal FH-9.5g ZS-11.1g SZH-67.4g CK-12.9g SÓ-1.3g TZS-2.2g	OVI: EN-525.4kcal FH-14.5g ZS-13.9g SZH-81.2g CK-25.5g SÓ-1.4g TZS-4.6g ISK: EN-774.7kcal FH-21.3g ZS-22.4g SZH-116.9g CK-34.1g SÓ-2.2g TZS-7.9g ISK: EN-1031.1kcal FH-35.6g ZS-31.7g SZH-143g CK-37.6g SÓ-4.4g TZS-10g	OVI: EN-294.8kcal FH-5.6g ZS-1.2g SZH-63.5g CK-1.6g SÓ-0.5g TZS-0.6g ISK: EN-294.8kcal FH-5.6g ZS-1.2g SZH-63.5g CK-1.6g SÓ-0.5g TZS-0.6g ISK: EN-294.8kcal FH-5.6g ZS-1.2g SZH-63.5g CK-1.6g SÓ-0.5g TZS-0.6g	OVI: EN-442.4kcal FH-30.7g ZS-16.6g SZH-38.1g CK-7.1g SÓ-1.2g TZS-7.4g ISK: EN-497.5kcal FH-34g ZS-17g SZH-46.9g CK-8.8g SÓ-1.3g TZS-6.5g ISK: EN-676.6kcal FH-48g ZS-24.4g SZH-59.5g CK-10.6g SÓ-1.5g TZS-9.2g
Citromos tea: Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakakrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Erdi gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Csikés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
SZERDA 2026.04.08.				
OVI: EN-210.1kcal FH-6.9g ZS-5.8g SZH-32.8g CK-7.7g SÓ-1.1g TZS-1.8g ISK: EN-304.5kcal FH-11.1g ZS-9.8g SZH-43.7g CK-10.1g SÓ-1.8g TZS-3.1g ISK: EN-413.8kcal FH-15.2g ZS-12.2g SZH-61.6g CK-11.5g SÓ-2.5g TZS-4.3g	OVI: EN-256.5kcal FH-9.9g ZS-11.6g SZH-26.3g CK-0.4g SÓ-1.2g TZS-5.1g ISK: EN-256.5kcal FH-9.9g ZS-11.6g SZH-26.3g CK-0.4g SÓ-1.2g TZS-5.1g ISK: EN-256.5kcal FH-9.9g ZS-11.6g SZH-26.3g CK-0.4g SÓ-1.2g TZS-5.1g	OVI: EN-572.4kcal FH-22.6g ZS-25.4g SZH-61g CK-1.2g SÓ-0.7g TZS-0.9g ISK: EN-883.4kcal FH-33.2g ZS-36.3g SZH-102.1g CK-42.4g SÓ-1.8g TZS-1.3g ISK: EN-1029.9kcal FH-40.7g ZS-41.6g SZH-119g CK-39g SÓ-2.2g TZS-1.4g	OVI: EN-208.1kcal FH-5.2g ZS-6.3g SZH-31.7g CK-0.4g SÓ-0.6g TZS-1.2g ISK: EN-212.7kcal FH-5.4g ZS-6.3g SZH-32.5g CK-0.4g SÓ-0.6g TZS-1.2g ISK: EN-215kcal FH-5.5g ZS-6.3g SZH-32.5g CK-0.4g SÓ-0.6g TZS-1.2g	OVI: EN-616.2kcal FH-22.6g ZS-20.9g SZH-79.6g CK-11.4g SÓ-2.5g TZS-4.9g ISK: EN-703.5kcal FH-27.1g ZS-26.1g SZH-84.1g CK-14.7g SÓ-2.7g TZS-5.7g ISK: EN-751.8kcal FH-29.4g ZS-28.5g SZH-87.2g CK-15.9g SÓ-2.8g TZS-5.8g
Erdi gyümölcs tea: Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Csikemájkrém 50g; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Reszelt térszalves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Rozsos párna (1, 12)*; Paradicsom;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.04.09.				
OVI: EN-257.4kcal FH-10.6g ZS-5.6g SZH-41.2g CK-9.8g SÓ-0.8g TZS-1.8g ISK: EN-349.4kcal FH-14g ZS-8.8g SZH-54.1g CK-12.3g SÓ-1.1g TZS-2.3g ISK: EN-457.9kcal FH-18.2g ZS-9.8g SZH-74.6g CK-15g SÓ-1.7g TZS-2.8g	OVI: EN-266.8kcal FH-4.3g ZS-8.8g SZH-40.3g CK-16.8g SÓ-0.6g TZS-6g ISK: EN-271.3kcal FH-4.3g ZS-10.4g SZH-40.3g CK-16.8g SÓ-0.6g TZS-7.1g ISK: EN-266.8kcal FH-4.3g ZS-12.1g SZH-40.3g CK-16.8g SÓ-0.6g TZS-8.3g	OVI: EN-625.1kcal FH-21.5g ZS-26.1g SZH-73.8g CK-4.6g SÓ-1.1g TZS-3.6g ISK: EN-792.3kcal FH-29.4g ZS-33.4g SZH-100.9g CK-5.6g SÓ-2.2g TZS-5.4g ISK: EN-658.1kcal FH-35.2g ZS-40.1g SZH-111.5g CK-7.3g SÓ-2.8g TZS-6.3g	OVI: EN-272.5kcal FH-8.1g ZS-5.4g SZH-46.4g CK-18.1g SÓ-0.7g TZS-3.5g ISK: EN-272.5kcal FH-8.1g ZS-5.4g SZH-46.4g CK-18.1g SÓ-0.7g TZS-3.5g ISK: EN-272.5kcal FH-8.1g ZS-5.4g SZH-46.4g CK-18.1g SÓ-0.7g TZS-3.5g	OVI: EN-340.9kcal FH-22.3g ZS-7.6g SZH-41.1g CK-4.5g SÓ-0.2g TZS-0.3g ISK: EN-426.2kcal FH-26.2g ZS-8.3g SZH-51.8g CK-6.8g SÓ-0.7g TZS-4.9g ISK: EN-495.1kcal FH-30g ZS-9.6g SZH-65.5g CK-7.1g SÓ-0.7g TZS-0.4g
Csokoládé ízű tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Méz; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesöngy (1, 2, 3)*; Tejszínes sonkás szósó (1, 2)*; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Fonotika (1, 2)*;	Csiképpörkölt (1, 2, 5)*; Főtt burgonya; Uborkasaláta;
PÉNTEK 2026.04.10.				
OVI: EN-286.4kcal FH-12.2g ZS-9.1g SZH-37.1g CK-7.2g SÓ-1.3g TZS-5.4g ISK: EN-330kcal FH-14.8g ZS-11.7g SZH-39.8g CK-9.3g SÓ-1.5g TZS-7.4g ISK: EN-345.8kcal FH-15.9g ZS-12.1g SZH-41.7g CK-10.3g SÓ-1.5g TZS-7.1g	OVI: EN-228.3kcal FH-3.9g ZS-6g SZH-38.2g CK-9.2g SÓ-0.2g TZS-0.9g ISK: EN-232.4kcal FH-3.9g ZS-6g SZH-39g CK-9.2g SÓ-0.2g TZS-0.9g ISK: EN-240kcal FH-4g ZS-6g SZH-40.7g CK-9.2g SÓ-0.2g TZS-0.9g	OVI: EN-587.2kcal FH-27.6g ZS-16.2g SZH-140.5g CK-23.7g SÓ-1.2g TZS-1.2g ISK: EN-656.7kcal FH-38.6g ZS-23.4g SZH-186.4g CK-33.2g SÓ-1.8g TZS-2g ISK: EN-961.4kcal FH-44.6g ZS-23g SZH-221.4g CK-37.5g SÓ-2.1g TZS-1.8g	OVI: EN-233.9kcal FH-6.4g ZS-10.4g SZH-27.8g CK-1.7g SÓ-0.9g TZS-1.8g ISK: EN-238.5kcal FH-6.6g ZS-10.4g SZH-28.6g CK-1.7g SÓ-0.9g TZS-1.8g ISK: EN-240.8kcal FH-6.7g ZS-10.4g SZH-29g CK-1.7g SÓ-0.9g TZS-1.8g	OVI: EN-285.4kcal FH-9g ZS-10.1g SZH-38.5g CK-7.6g SÓ-0.7g TZS-4.9g ISK: EN-288.8kcal FH-9g ZS-10.1g SZH-39.2g CK-7.6g SÓ-0.7g TZS-4.9g ISK: EN-294.7kcal FH-9g ZS-10.1g SZH-40.6g CK-7.6g SÓ-0.7g TZS-4.9g
Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*; Retek;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Naranccs;	Paradicsomleves beűrlésű (1, 3, 5)*; Szárnyas rizzó (5)*; Alma befőtt; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*; Alma; Bebo Mini Margarin;



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kertészgyári 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; SÓ=Só; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Rakéták; 11=Múster; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Élesztőszér; 16=Purinstűk
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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.04.11.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Liga Margarín; Dobozos kakaó (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Zöldborsókrémleves (1, 2)*; Bazsalikomos sertés szelet (1, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Narancs; Szelet kenyér (1)*;	Dzsem (13)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldséges-húsos penne (1, 2, 5)*;
	OVI: EN=188,6kcal FH=6,7g ZS=5,8g SZH=27,7g CK=7,4g SO=1,1g TZS=20,1g ISK: EN=275,3kcal FH=10,9g ZS=9,8g SZH=36,9g CK=9,7g SO=1,8g TZS=5,3g KISK: EN=370,9kcal FH=14,9g ZS=12,2g SZH=51,8g CK=10,8g SO=2,5g TZS=4,2g	OVI: EN=386,8kcal FH=11g ZS=9g SZH=69g CK=0,6g SO=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=433,5kcal FH=12,9g ZS=9,6g SZH=78,2g CK=0,9g SO=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=523,4kcal FH=15,3g ZS=10,3g SZH=96,2g CK=1,3g SO=1,4g TZS=0,9g	OVI: EN=675,1kcal FH=32,3g ZS=15,5g SZH=95g CK=4,6g SO=1,2g TZS=2,8g ISK: EN=866,1kcal FH=40,3g ZS=23g SZH=115,9g CK=6,4g SO=2,1g TZS=5,2g KISK: EN=895,7kcal FH=42,4g ZS=18,9g SZH=129,1g CK=7g CK=7g TZS=3,3g	OVI: EN=200,7kcal FH=4g ZS=2,4g SZH=40g CK=13,8g SO=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=244,3kcal FH=5,4g ZS=3g SZH=48,5g CK=1,1g SO=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=328kcal FH=8,1g ZS=3,7g SZH=65,1g CK=14,5g SO=1,4g TZS=0,9g	OVI: EN=478,7kcal FH=20,1g ZS=21g SZH=50,9g CK=4,1g SO=0,5g TZS=2,6g ISK: EN=617,8kcal FH=26,5g ZS=28,8g SZH=61,1g CK=5,1g SO=0,7g TZS=4g KISK: EN=738,8kcal FH=31,1g ZS=32,5g SZH=78,1g CK=6,4g SO=0,7g TZS=4,1g
VASÁRNAS 2026.04.12.	Poharas tej (2)*; Liga Margarín; Csemege szálm; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Gyümölcsös kémigoghurt (1, 2)*;	Almaleves (1, 2)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Kukoricas ríz (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Krém túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;
	OVI: EN=331,1kcal FH=13,4g ZS=14,1g SZH=56,5g CK=0,6g SO=1,2g TZS=3,1g ISK: EN=420,6kcal FH=16,4g ZS=18,8g SZH=45,6g CK=0,9g SO=1,7g TZS=6g KISK: EN=532,5kcal FH=20,1g ZS=22g SZH=62,5g CK=1,3g SO=2,4g TZS=6,1g	OVI: EN=308,2kcal FH=7,3g ZS=10g SZH=46,3g CK=25,4g SO=0,4g TZS=5,8g ISK: EN=308,2kcal FH=7,3g ZS=10g SZH=46,3g CK=25,4g SO=0,4g TZS=5,8g KISK: EN=308,2kcal FH=7,3g ZS=10g SZH=46,3g CK=25,4g SO=0,4g TZS=5,8g	OVI: EN=568kcal FH=16,5g ZS=19,7g SZH=98g CK=21,8g SO=1,3g TZS=0,9g ISK: EN=749,4kcal FH=19,5g ZS=26g SZH=128,4g CK=32,1g SO=1,7g TZS=1,6g KISK: EN=969kcal FH=29,6g ZS=36,7g SZH=156,2g CK=33g SO=2,6g TZS=1,8g	OVI: EN=348,2kcal FH=19g ZS=9,4g SZH=46g CK=0,6g SO=0,6g TZS=0g ISK: EN=388,2kcal FH=20,3g ZS=9,6g SZH=54,4g CK=0,8g SO=0,8g TZS=0,1g KISK: EN=468,3kcal FH=23g ZS=9,9g SZH=71g CK=1,2g SO=1,3g TZS=0,1g	OVI: EN=356,1kcal FH=11,1g ZS=4,7g SZH=65,9g CK=38,7g SO=0,3g TZS=2,7g ISK: EN=433,6kcal FH=14,6g ZS=5,9g SZH=78,8g CK=40,4g SO=0,4g TZS=3,3g KISK: EN=428,3kcal FH=14g ZS=5,8g SZH=76,4g CK=44,8g SO=0,5g TZS=3,3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk



Suli - Host Vendéglátó és Szolgáltató Kft.
 6724 Szeged, Kanyarúgéri út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
 E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
 Klóg

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

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklőjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host
 Étkeztetési Rendszer
 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarín; Méz; Félbarna kenyer (1)*;	Májgombóclevés (1, 3, 5)*; Halrudacsok panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*; Múzi szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Alma; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
HÉTFŐ 2026.04.13.	OVI: EN=208kcal FH=6,8g ZS=5,8g SZH=32,4g CK=7,7g SO=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=391,1kcal FH=11,9g ZS=3,8g SZH=43,2g CK=10,1g SO=1,8g TZS=3,2g KISK: EN=409kcal FH=15,1g ZS=12,2g SZH=61g CK=11,5g SO=2,5g TZS=3,9g	OVI: EN=174,2kcal FH=4g ZS=2,4g SZH=34,9g CK=10,5g SO=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=228,8kcal FH=5,4g ZS=3,3g SZH=45,9g CK=13,2g SO=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=240kcal FH=8,2g ZS=3,7g SZH=70,7g CK=21,8g SO=1,4g TZS=0,9g	OVI: EN=551,4kcal FH=22,5g ZS=18,8g SZH=88,9g CK=9,1g SO=1,4g TZS=2,2g ISK: EN=781,3kcal FH=29,7g ZS=33,5g SZH=108,4g CK=10,1g SO=2,3g TZS=3,7g KISK: EN=894,9kcal FH=33,9g ZS=37,1g SZH=133,1g CK=10,8g SO=2,7g TZS=4,2g	OVI: EN=227,6kcal FH=5,2g ZS=7,1g SZH=34,5g CK=0,9g SO=1,4g TZS=3,6g ISK: EN=308,1kcal FH=7,1g ZS=9,9g SZH=46g CK=1,3g SO=1,9g TZS=5,9g KISK: EN=14,3kcal FH=1,2g ZS=9,9g SZH=47,4g CK=1,3g SO=1,9g TZS=5,9g	OVI: EN=500,7kcal FH=20g ZS=20,8g SZH=67,8g CK=5,6g SO=3,2g TZS=0,4g ISK: EN=700,3kcal FH=26,9g ZS=28,2g SZH=99,7g CK=1,14g SO=4,3g TZS=0,7g KISK: EN=761kcal FH=23,4g ZS=27,6g SZH=113,3g CK=7,8g SO=5,1g TZS=0,8g
KEDD 2026.04.14.	Csipebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarín; Félbarna kenyer (1)*; Kigyóborka;	Kefir (2)*; Kilif (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsos tathonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarín; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Alma;	Borsos tokány (1, 5)*; Szarvacska tészta (1)*;
	OVI: EN=235,8kcal FH=6,6g ZS=8,4g SZH=32,9g CK=7,6g SO=1,2g TZS=3,1g ISK: EN=332,5kcal FH=9,6g ZS=13,9g SZH=43,8g CK=9,9g SO=1,7g TZS=5,9g KISK: EN=448,3kcal FH=13,3g ZS=16,3g SZH=61,7g CK=11,3g SO=2,4g TZS=6,1g	OVI: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,3g SO=0,7g TZS=4g ISK: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,3g SO=0,7g TZS=4g KISK: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,3g SO=0,7g TZS=4g	OVI: EN=615,1kcal FH=23,3g ZS=22,5g SZH=77,3g CK=3,8g SO=0,8g TZS=1g ISK: EN=872,6kcal FH=34,6g ZS=34,6g SZH=102,9g CK=5,1g SO=2g TZS=1,2g KISK: EN=988,3kcal FH=36,9g ZS=36,2g SZH=117,1g CK=5,8g SO=2,3g TZS=1,5g	OVI: EN=228,9kcal FH=4,3g ZS=3,9g SZH=43g CK=13,5g SO=0,6g TZS=0,9g ISK: EN=265,6kcal FH=5,7g ZS=4,1g SZH=50,5g CK=13,5g SO=0,8g TZS=0,9g KISK: EN=389kcal FH=8,4g ZS=4,4g SZH=65,4g CK=13,7g SO=1,3g TZS=1,1g	OVI: EN=500,9kcal FH=19,9g ZS=25,2g SZH=47,1g CK=2,7g SO=0,2g TZS=1g ISK: EN=614,4kcal FH=24,8g ZS=31,7g SZH=55,3g CK=3,3g SO=0,6g TZS=1,2g KISK: EN=782,8kcal FH=30,3g ZS=37,8g SZH=78,1g CK=4,6g SO=0,6g TZS=1,7g
SZERDA 2026.04.15.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*;	Molnártka (1, 2, 3)*; Alma;	Brokkolirémleves gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Bolognai szós; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarín; Teljes kiörlesű kenyér (1)*;	Citromos tea; Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
	OVI: EN=277,6kcal FH=12,5g ZS=7,2g SZH=39,7g CK=9,7g SO=1,4g TZS=2,5g ISK: EN=308,3kcal FH=15,1g ZS=6,3g SZH=42,5g CK=12,2g SO=1,7g TZS=3,1g KISK: EN=358,8kcal FH=17,6g ZS=11,3g SZH=45,7g CK=14,5g SO=1,9g TZS=3,6g	OVI: EN=209kcal FH=4,4g ZS=3,9g SZH=37,7g CK=5g SO=0,4g TZS=2g ISK: EN=212,1kcal FH=4,5g ZS=3,9g SZH=38,4g CK=5g SO=0,4g TZS=2g KISK: EN=218,3kcal FH=4,5g ZS=3,9g SZH=39,9g CK=5g SO=0,4g TZS=2g	OVI: EN=601,2kcal FH=24,8g ZS=24,6g SZH=68,9g CK=7g SO=1,2g TZS=1,5g ISK: EN=850,4kcal FH=35,9g ZS=36,1g SZH=102,9g CK=5,1g SO=1,9g TZS=5,6g KISK: EN=1041,3kcal FH=42,9g ZS=34,8g SZH=136,1g CK=11,6g SO=2,6g TZS=1,5g	OVI: EN=196,6kcal FH=10,4g ZS=8,2g SZH=20,3g CK=0,3g SO=1,2g TZS=0,4g ISK: EN=311,5kcal FH=18,3g ZS=14,5g SZH=27,2g CK=0,5g SO=1,9g TZS=8,4g KISK: EN=382,3kcal FH=20,9g ZS=15,2g SZH=40,7g CK=0,6g SO=2,4g TZS=8,7g	OVI: EN=702,7kcal FH=31,6g ZS=33,9g SZH=62,1g CK=3,3g SO=3,3g TZS=13,2g ISK: EN=710,8kcal FH=31,6g ZS=33,9g SZH=64,1g CK=0,3g SO=3,3g TZS=13,2g KISK: EN=738,9kcal FH=31,8g ZS=34g SZH=66,9g CK=12,3g SO=3,5g TZS=13,2g
CSÜTÖRTÖK 2026.04.16.	Dobozos kakao (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo Mini Margarín; Félbarna kenyer (1)*;	Májkrem; Teljes kiörlesű kenyér (1)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Narancs;	Méz; Bebo Mini Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Sültcsirkemcomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gombás rizs (5)*;
	OVI: EN=412,7kcal FH=12,2g ZS=14g SZH=63,4g CK=0,6g SO=1,2g TZS=2,9g ISK: EN=499,2kcal FH=15,1g ZS=17,7g SZH=74g CK=0,8g SO=2g TZS=5,3g KISK: EN=579,3kcal FH=17,8g ZS=18g SZH=90,6g CK=12,9g SO=2,5g TZS=5,3g	OVI: EN=259,8kcal FH=8,5g ZS=15,7g SZH=20,9g CK=0,3g SO=1,3g TZS=6g ISK: EN=293,4kcal FH=8,8g ZS=15,9g SZH=27,7g CK=0,4g SO=1,5g TZS=6g KISK: EN=360,8kcal FH=12,4g ZS=16,2g SZH=41,2g CK=0,5g SO=0,2g TZS=6,2g	OVI: EN=478,8kcal FH=23,4g ZS=15,8g SZH=54,7g CK=3,3g SO=0,4g TZS=2,9g ISK: EN=756,6kcal FH=35,3g ZS=26,4g SZH=86,2g CK=5,6g SO=1,5g TZS=5,9g KISK: EN=799,3kcal FH=36,2g ZS=21,4g SZH=91,4g CK=5,9g SO=1,5g TZS=3,5g	OVI: EN=211,7kcal FH=4g ZS=3,9g SZH=41,5g CK=1,7g SO=0,6g TZS=0,7g ISK: EN=251,7kcal FH=5,3g ZS=4,1g SZH=49,9g CK=1,7g SO=0,8g TZS=0,8g KISK: EN=381,8kcal FH=8g ZS=4,4g SZH=66,5g CK=1,7g SO=1,3g TZS=0,8g	OVI: EN=383,4kcal FH=24,2g ZS=14,7g SZH=48,5g CK=0,3g SO=0,3g TZS=0,9g ISK: EN=492kcal FH=33,9g ZS=19,3g SZH=56,7g CK=0,3g SO=0,9g TZS=1,1g KISK: EN=609,9kcal FH=35,7g ZS=22,2g SZH=88,4g CK=0,3g SO=0,9g TZS=1,4g
PÉNTEK 2026.04.17.	Madártej izú tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarín; Zsemle (1)*;	Brós (1, 2, 3)*; Alma;	Bakonyi bevaléves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlesű egyenes kilif (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma; Bebo Mini Margarín; Kilif (1, 2)*;
	OVI: EN=312kcal FH=12,8g ZS=8,7g SZH=44,7g CK=9,5g SO=1,3g TZS=3,9g ISK: EN=383,4kcal FH=16,9g ZS=13,1g SZH=48,9g CK=12g SO=1,7g TZS=5,7g KISK: EN=435,4kcal FH=19,6g ZS=15,8g SZH=53,1g CK=14,3g SO=2g TZS=6,8g	OVI: EN=230,1kcal FH=4,4g ZS=3,8g SZH=43,5g CK=11,8g SO=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=311,6kcal FH=6g ZS=5,2g SZH=58,5g CK=16,4g SO=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=317,8kcal FH=6,1g ZS=5,2g SZH=53,9g CK=16,4g SO=0,5g TZS=2,6g	OVI: EN=692kcal FH=19g ZS=23,3g SZH=88,8g CK=3,3g SO=1,9g TZS=6,9g ISK: EN=971,1kcal FH=30,7g ZS=34,3g SZH=106,2g CK=2g SO=1,6g TZS=7,8g KISK: EN=959,9kcal FH=28,6g ZS=35,8g SZH=126,1g CK=4,9g SO=1,7g TZS=8g	OVI: EN=248,9kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g CK=16,6g SO=0,8g TZS=3,1g ISK: EN=249kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g CK=16,6g SO=0,8g TZS=3,1g KISK: EN=249,9kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g CK=16,6g SO=0,8g TZS=3,1g	OVI: EN=410,9kcal FH=9,4g ZS=15,7g SZH=58g CK=3,3g SO=1,5g TZS=7,3g CK=EN=545,1kcal FH=12,8g ZS=22,3g SZH=70,8g CK=5g SO=2g TZS=10,9g KISK: EN=551,3kcal FH=12,9g ZS=22,3g SZH=72,2g CK=5g SO=2g TZS=10,9g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Klug

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

"Suli-Host
Étkészítési Rendszer
3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.04.18.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka; OVI: EN=190,4kcal FH=6,6g ZS=5,6g SZH=28,1g CK=7,4g SO=1,1g TZS=2g ISK: EN=277,7kcal FH=10,6g ZS=9,4g SZH=37,6g CK=9,7g SO=1,7g TZS=3,3g KISK: EN=373,6kcal FH=14,5g ZS=11,8g SZH=52,5g CK=10,8g SO=2,4g TZS=4,2g	Félbarna kenyér (1)*; Teaalj (2)* OVI: EN=192,5kcal FH=4g ZS=8,6g SZH=25g CK=0,6g SO=0,6g TZS=5,7g ISK: EN=247,6kcal FH=5,3g ZS=10,4g SZH=33,4g CK=0,8g SO=0,8g TZS=6,9g KISK: EN=341,5kcal FH=8,1g ZS=12,4g SZH=50g CK=1,2g SO=1,3g TZS=8,1g	Rostos gyümölcsle; Fokhagymás sertés szelet (1)*; Kuszkus (1, 5)*; Banán; OVI: EN=807,6kcal FH=25,4g ZS=14,6g SZH=69,6g CK=5,8g SO=0,2g TZS=1,9g ISK: EN=722,6kcal FH=32,2g ZS=20,4g SZH=98,1g CK=6,5g SO=1g TZS=1,5g KISK: EN=851,8kcal FH=37,3g ZS=21,9g SZH=120,9g CK=7,7g SO=1g TZS=1,7g	Gyümölcsös kémgoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)* OVI: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=1,7g SO=0,7g TZS=3,4g ISK: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=1,7g SO=0,7g TZS=3,4g KISK: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=1,7g SO=0,7g TZS=3,4g	Burgonyafőzelék (1, 2)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)* OVI: EN=518,5kcal FH=17,4g ZS=18,9g SZH=65,5g CK=1,1g SO=1g TZS=0,9g ISK: EN=785,4kcal FH=26,6g ZS=30g SZH=96,1g CK=1,7g SO=1,8g TZS=1,5g KISK: EN=806,8kcal FH=33,3g ZS=35g SZH=107,2g CK=2,2g SO=2,2g TZS=1,4g
VASÁRNP 2026.04.19.	Poharas tej (2)*; Lapkásajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)* OVI: EN=340kcal FH=17,3g ZS=13,8g SZH=36,6g CK=0,6g SO=1,2g TZS=4,4g ISK: EN=461,3kcal FH=25,2g ZS=20,1g SZH=44,1g CK=0,9g SO=1,9g TZS=8,3g KISK: EN=545kcal FH=27,9g ZS=20,8g SZH=60,7g CK=1,3g SO=2,4g TZS=8,4g	Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Banán; OVI: EN=286,8kcal FH=4g ZS=2,4g SZH=59g CK=0,3g SO=0,7g TZS=0,8g ISK: EN=324kcal FH=7,4g ZS=3g SZH=65,9g CK=0,5g SO=0,9g TZS=0,9g KISK: EN=394,8kcal FH=10g ZS=3,7g SZH=79,4g CK=0,6g SO=1,4g TZS=1,2g	Zellerkremleves (1, 2, 3, 5)*; Sertéslekkén (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fűszeres töltelgöngy (5)*; Csemege uborka (11)*; Szelet kenyér (1)* OVI: EN=606,7kcal FH=25,2g ZS=12,2g SZH=89,8g CK=3,5g SO=2,1g TZS=0,6g ISK: EN=799kcal FH=36,8g ZS=23,1g SZH=103,9g CK=4,8g SO=3,3g TZS=1,5g KISK: EN=824,4kcal FH=38,8g ZS=22,4g SZH=109,3g CK=5,4g SO=3,7g TZS=1,3g	Alma; Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)* OVI: EN=227,9kcal FH=9,4g ZS=5,8g SZH=34g CK=6,3g SO=0,8g TZS=3,8g ISK: EN=264,6kcal FH=10,8g ZS=6g SZH=41,5g CK=6,4g SO=1g TZS=3,8g KISK: EN=398kcal FH=13,5g ZS=6,3g SZH=36,4g CK=6,5g SO=1,5g TZS=4g	Párolt rizs (5)*; Tavasszi fasírt (1, 3, 5)*; Majonéz (3, 11)* OVI: EN=425,7kcal FH=14,1g ZS=24,7g SZH=51,8g CK=1,3g SO=0,5g TZS=1,8g ISK: EN=563,9kcal FH=17,8g ZS=35,3g SZH=61,3g CK=1,7g SO=1g TZS=2,7g KISK: EN=704,9kcal FH=22,5g ZS=41,2g SZH=86,5g CK=2g SO=1,2g TZS=3,2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

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

Étlap név:
Klóg

"Suli-Host"
Étkeztetési Rendszer
3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.04.20.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sertés pátzsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Lebbenceles (1, 5)*; Pitamínos sajtlejtűjt (1, 2, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Alma; Alma dobozos üdítő 100%; Fonotka (1, 2)*;	Tejföl (2)*; Túrós tészta (1)*; Túrós (2)*;
OVI: EN=184,7kcal FH=5,9g ZS=4,7g SZH=29,7g CK=7,3g SO=1,1g TZS=3g ISK: EN=254,9kcal FH=7,8g ZS=6,3g SZH=39,3g CK=9,4g SO=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=316,2kcal FH=10,4g ZS=6,6g SZH=53,8g CK=10,5g SO=2,9g TZS=4,1g	Citromos tea; Lapkásajt (2)*; Liga Margarin; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kgyóuborka;	Dörögsei csirkereguleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Többurgonya (5)*; Alma befőtt;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Bogdányi rakottas (1, 2, 4, 5)*;
KEDD 2026.04.21.	OVI: EN=265,2kcal FH=10,8g ZS=9g SZH=34,3g CK=7,2g SO=1,2g TZS=4,8g ISK: EN=354,8kcal FH=17,4g ZS=15,1g SZH=36,4g CK=9,3g SO=1,7g TZS=8,6g KISK: EN=382,3kcal FH=17,4g ZS=15,5g SZH=37,4g CK=10,3g SO=1,7g TZS=8,7g	OVI: EN=158kcal FH=6,2g ZS=5,2g SZH=21,4g CK=0,8g SO=1,1g TZS=2,2g ISK: EN=247,6kcal FH=5,7g ZS=10,2g SZH=29,1g CK=0,9g SO=1,7g TZS=4,1g KISK: EN=342,8kcal FH=13,4g ZS=13g SZH=43g CK=1,1g SO=2,4g TZS=5,3g	OVI: EN=583kcal FH=25,2g ZS=18,3g SZH=114,4g CK=10,1g SO=1,4g TZS=3,4g ISK: EN=786,2kcal FH=31,9g ZS=30,3g SZH=139,6g CK=12,8g SO=2,1g TZS=4,7g KISK: EN=994,8kcal FH=39,8g ZS=36g SZH=172,1g CK=13,8g SO=2,7g TZS=6,2g	OVI: EN=299,9kcal FH=4,4g ZS=7,9g SZH=47,5g CK=21,2g SO=0,6g TZS=4,8g ISK: EN=299,9kcal FH=8,1g ZS=7,9g SZH=47,5g CK=21,2g SO=0,6g TZS=4,8g KISK: EN=299,9kcal FH=8,1g ZS=7,9g SZH=47,5g CK=21,2g SO=0,6g TZS=4,8g	OVI: EN=406kcal FH=18,9g ZS=12,1g SZH=50,2g CK=0,1g SO=0,5g TZS=1,1g ISK: EN=519,3kcal FH=24,8g ZS=17,2g SZH=60,1g CK=0,3g SO=0,7g TZS=2,4g KISK: EN=586,2kcal FH=29g ZS=19,6g SZH=66,3g CK=1,9g SO=0,9g TZS=3,3g
SZERDA 2026.04.22.	OVI: EN=282,5kcal FH=9g ZS=10,2g SZH=38,4g CK=9,2g SO=0,5g TZS=5g ISK: EN=378,2kcal FH=11,8g ZS=13,9g SZH=51,3g CK=1,1g SO=0,6g TZS=6,8g KISK: EN=405,7kcal FH=13,3g ZS=14,6g SZH=55,2g CK=13,8g SO=0,7g TZS=7,3g	OVI: EN=351,2kcal FH=5,3g ZS=6,7g SZH=67,5g CK=9,2g SO=0,2g TZS=3g ISK: EN=351,2kcal FH=5,3g ZS=6,7g SZH=67,5g CK=9,2g SO=0,2g TZS=3g KISK: EN=351,2kcal FH=5,3g ZS=6,7g SZH=67,5g CK=9,2g SO=0,2g TZS=3g	OVI: EN=555kcal FH=22,6g ZS=19,4g SZH=70,2g CK=8,3g SO=0,7g TZS=2,6g ISK: EN=827,8kcal FH=33,1g ZS=31,3g SZH=88,3g CK=10,6g SO=1,4g TZS=4,9g KISK: EN=838,2kcal FH=35,1g ZS=30,8g SZH=102,2g CK=11,9g SO=1,5g TZS=4,9g	OVI: EN=155,3kcal FH=4,4g ZS=3,9g SZH=25,5g CK=0,6g SO=0,6g TZS=0,7g ISK: EN=197,7kcal FH=5,8g ZS=4,1g SZH=34,2g CK=0,8g SO=0,8g TZS=0,8g KISK: EN=279kcal FH=8,6g ZS=4,5g SZH=51g CK=1,2g SO=1,3g TZS=0,8g	OVI: EN=267,4kcal FH=8,7g ZS=9g SZH=38,5g CK=7,9g SO=1,4g TZS=2,9g ISK: EN=504,4kcal FH=17g ZS=17,6g SZH=67,1g CK=9,6g SO=2,8g TZS=5,7g KISK: EN=518,5kcal FH=17,4g ZS=18,1g SZH=69g CK=10,8g SO=2,9g TZS=5,7g
CSÜTÖRTÖK 2026.04.23.	Tel (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrém; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Penne (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Teljeztész (2)*; Faléjas cukor (1, 13)*;
OVI: EN=286,2kcal FH=11,6g ZS=10,4g SZH=36,5g CK=10g SO=1,5g TZS=4,9g ISK: EN=394,7kcal FH=16,9g ZS=14,9g SZH=49,5g CK=12,6g SO=2,3g TZS=7,8g KISK: EN=498,8kcal FH=20,2g ZS=15,9g SZH=68,4g CK=15,3g SO=2,8g TZS=8,3g	Teljeskávét ízű tej (2)*; Valjkém (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Kakadós cukor (1, 4, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Lekváros buktá (1, 2, 3)*; Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*;
PÉNTEK 2026.04.24.	OVI: EN=251,8kcal FH=9,9g ZS=6,2g SZH=38,4g CK=10,3g SO=0,7g TZS=2,3g ISK: EN=301,1kcal FH=11,9g ZS=9,2g SZH=42,3g CK=12,5g SO=0,8g TZS=2,7g KISK: EN=326,4kcal FH=13,3g ZS=9,9g SZH=43,6g CK=14,7g SO=0,9g TZS=3,2g	OVI: EN=201,6kcal FH=6,6g ZS=9,6g SZH=22,2g CK=0,4g SO=1,9g TZS=1,4g ISK: EN=235,2kcal FH=7,9g ZS=9,6g SZH=29g CK=0,5g SO=1,2g TZS=1,4g KISK: EN=302,4kcal FH=10,5g ZS=10,1g SZH=42,5g CK=0,6g SO=1,7g TZS=1,6g	OVI: EN=845,1kcal FH=22,8g ZS=27g SZH=124,5g CK=54,9g SO=0,7g TZS=2,1g ISK: EN=1054,8kcal FH=29,8g ZS=24,4g SZH=152,5g CK=60,4g SO=1,1g TZS=3,1g KISK: EN=1205,8kcal FH=33,6g ZS=37,2g SZH=180,2g CK=69g SO=1,6g TZS=3,5g	OVI: EN=209kcal FH=4,4g ZS=3,9g SZH=37,7g CK=5g SO=0,4g TZS=2,9g ISK: EN=212,1kcal FH=4,5g ZS=3,9g SZH=38,4g CK=5g SO=0,4g TZS=2,9g KISK: EN=218,3kcal FH=4,4g ZS=3,9g SZH=39,8g CK=5g SO=0,4g TZS=2,9g	OVI: EN=443,8kcal FH=12,3g ZS=15,2g SZH=62,6g CK=13,4g SO=1,5g TZS=5,9g ISK: EN=517,8kcal FH=13,5g ZS=16,5g SZH=76,7g CK=18,2g SO=1,8g TZS=5,6g KISK: EN=517,8kcal FH=13,5g ZS=16,5g SZH=76,7g CK=18,2g SO=1,8g TZS=5,6g

Étllap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



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

Étllap név:
Klóg

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén, 2=Tej, 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakéték; 11=Mustár; 12=Szárazalmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Purintűk
Ételeink az összetevők között jelzett allergén mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket, a honlapunkon feltüntetett munkatársaink által.

"Suli-Host
Étkezési Rendszer
3.0"

Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea, Bebo Mini Margarin, Lekvár, Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Brós (1, 2, 3)*;	Alföldi leves csipetkével (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Zöldbabózelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Narancs; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Szerb rizseszűs (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;
HÉTFŐ 2026.04.27. OVI: EN=244,3kcal FH=4,2g ZS=3,9g SZH=47,4g CK=22,8g SO=0,6g TZS=0,7g ISK: EN=233,1kcal FH=5,5g ZS=1,9g SZH=57,9g CK=24,8g SO=0,8g TZS=0,8g KISK: EN=402,5kcal FH=8,2g ZS=4,4g SZH=81,7g CK=32,2g SO=1,3g TZS=0,8g	OVI: EN=214kcal FH=4g ZS=5,8g SZH=35,8g CK=11,8g SO=0,5g TZS=2,4g ISK: EN=298kcal FH=5,6g ZS=7,6g SZH=52,5g CK=16,5g SO=0,6g TZS=3,3g KISK: EN=299,6kcal FH=5,6g ZS=8g SZH=50,2g CK=16,5g SO=0,6g TZS=3,4g	OVI: EN=564,1kcal FH=23,1g ZS=28,9g SZH=74,8g CK=9,3g SO=2,5g TZS=8g ISK: EN=817,2kcal FH=27,6g ZS=32,8g SZH=88,1g CK=12,1g SO=3,2g TZS=8,4g KISK: EN=855kcal FH=29,8g ZS=34,4g SZH=101,7g CK=12,1g SO=3,3g TZS=8,9g	OVI: EN=189,8kcal FH=4,2g ZS=3,2g SZH=34,2g CK=1,6g SO=0,6g TZS=1,2g ISK: EN=197,6kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=35,1g CK=1,7g SO=0,6g TZS=1,3g KISK: EN=209,4kcal FH=4,4g ZS=4g SZH=36,8g CK=1,7g SO=0,6g TZS=1,4g	OVI: EN=383,3kcal FH=13,4g ZS=17,8g SZH=50,6g CK=1,9g SO=1,8g TZS=3,2g ISK: EN=497,4kcal FH=18,7g ZS=27,5g SZH=60,1g CK=2,9g SO=0,5g TZS=3,8g KISK: EN=630,7kcal FH=24,5g ZS=35,4g SZH=76,5g CK=3,1g SO=2,6g TZS=1,2g
KEDD 2026.04.28. Megyes gyümölcs Tea; Házli Körözt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Csirke májkrem 50g; Félbarna kenyér (1)*;	Olasz zöldsaláta gyútlással (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Vegyes saláta;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Turófilajt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcs öntet 1/2 (1, 2)*;
OVI: EN=173,8kcal FH=8,1g ZS=2,2g SZH=29,7g CK=7,3g SO=0,7g TZS=0,2g ISK: EN=246,1kcal FH=11,9g ZS=4g SZH=39,9g CK=9,4g SO=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=332kcal FH=16g ZS=4,8g SZH=55,1g CK=10,6g SO=1,4g TZS=0,4g	OVI: EN=292,2kcal FH=9,6g ZS=11,4g SZH=27,5g CK=0,8g SO=1,2g TZS=2,8g ISK: EN=292,2kcal FH=10,9g ZS=11,8g SZH=35,9g CK=0,8g SO=1,4g TZS=2,9g KISK: EN=372,3kcal FH=13,8g ZS=11,9g SZH=52,9g CK=1,2g SO=1,9g TZS=2,9g	OVI: EN=581,4kcal FH=18g ZS=19g SZH=77,3g CK=17,4g SO=1,3g TZS=4,6g ISK: EN=841,6kcal FH=26,5g ZS=33,4g SZH=100,2g CK=21,8g SO=2g TZS=7,6g KISK: EN=1017,9kcal FH=32,4g ZS=41g SZH=119,4g CK=23,1g SO=2,4g TZS=8,5g	OVI: EN=218,8kcal FH=5,6g 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	OVI: EN=531kcal FH=20,5g ZS=15,8g SZH=72,3g CK=4,0g SO=0,3g TZS=3,2g ISK: EN=661,2kcal FH=25,4g ZS=19,3g SZH=91g CK=4,9g SO=0,5g TZS=3,8g KISK: EN=804,2kcal FH=30,6g ZS=22,8g SZH=112,8g CK=5,8g SO=0,5g TZS=4,5g
SZERDA 2026.04.29. Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Paradicsom; Sajtkrem (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldborsó leves (1, 3, 5)*; Bükk sertésszelet (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Banán; Félbarna kenyér (1)*;	Kakakrem (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Eszterházy tokány (1, 2, 11)*; Galuska (1, 3)*;
OVI: EN=250,9kcal FH=8,7g ZS=6,4g SZH=38,2g CK=7,3g SO=0,7g TZS=4g ISK: EN=254kcal FH=8,8g ZS=6,4g SZH=38,9g CK=7,3g SO=0,7g TZS=4g KISK: EN=260,2kcal FH=8,9g ZS=6,4g SZH=40,3g CK=7,3g SO=0,7g TZS=4g	OVI: EN=163,2kcal FH=6,2g ZS=4,8g SZH=23,9g CK=0,3g SO=1,1g TZS=3,9g ISK: EN=219,9kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=32,3g CK=0,4g SO=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=229,4kcal FH=11g ZS=6,7g SZH=46,2g CK=0,5g SO=2g TZS=4,1g	OVI: EN=706,8kcal FH=29,3g ZS=15,1g SZH=106,7g CK=3,5g SO=0,7g TZS=1,2g ISK: EN=866,2kcal FH=38,2g ZS=23,8g SZH=124,4g CK=5g SO=1,7g TZS=1,3g KISK: EN=980kcal FH=41,7g ZS=25,1g SZH=137,3g CK=5,3g SO=2g TZS=2,2g	OVI: EN=233,4kcal FH=5g ZS=7,2g SZH=36,6g CK=8,4g SO=0,6g TZS=1,4g ISK: EN=301,7kcal FH=6,8g ZS=9,1g SZH=47,9g CK=10,6g SO=0,8g TZS=1,9g KISK: EN=410,1kcal FH=9,5g ZS=11,1g SZH=67,4g CK=12,9g SO=1,3g TZS=2,2g	OVI: EN=586,4kcal FH=33,5g ZS=25,1g SZH=90,5g CK=1,5g SO=0,3g TZS=1,2g ISK: EN=690,3kcal FH=41,1g ZS=32,1g SZH=102,6g CK=1,7g SO=0,8g TZS=1,9g KISK: EN=825,1kcal FH=51,3g ZS=34,4g SZH=136,1g CK=2g SO=0,3g TZS=1,4g
CSÜTÖRTÖK 2026.04.30. Madártej izü tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Sonkakrem (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacka tészta (1)*; Vegyes saláta;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
OVI: EN=303,8kcal FH=10,2g ZS=8,8g SZH=45,2g CK=1,4g SO=0,7g TZS=4,3g ISK: EN=381,6kcal FH=12,9g ZS=11g SZH=57,1g CK=17,9g SO=0,8g TZS=5,4g KISK: EN=512kcal FH=16,7g ZS=14,5g SZH=78,1g CK=23g SO=1,1g TZS=7g	OVI: EN=162,8kcal FH=6,5g ZS=4,2g SZH=24,4g CK=0,4g SO=1,1g TZS=0,4g ISK: EN=204,9kcal FH=8,9g ZS=4,7g SZH=31,6g CK=0,6g SO=1,6g TZS=0,5g KISK: EN=313,2kcal FH=12,7g ZS=7,4g SZH=48,6g CK=0,7g SO=2,2g TZS=0,7g	OVI: EN=682,8kcal FH=22,6g ZS=27g SZH=84,9g CK=26,8g SO=0,4g TZS=1,3g ISK: EN=913,7kcal FH=30,8g ZS=36,6g SZH=111,6g CK=28,6g SO=1g TZS=1,6g KISK: EN=1048,8kcal FH=34,3g ZS=40,4g SZH=133,4g CK=4g SO=1g TZS=2,4g	OVI: EN=243,1kcal FH=3,1g ZS=10,4g SZH=33,1g CK=8,9g SO=0,4g TZS=5,2g ISK: EN=329,8kcal FH=4,3g ZS=14,6g SZH=43,9g CK=12,5g SO=0,5g TZS=7,4g KISK: EN=336kcal FH=4,4g ZS=14,6g SZH=45,3g CK=12,5g SO=0,5g TZS=7,4g	OVI: EN=347,4kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=43,3g CK=7,9g SO=1,4g TZS=5,7g ISK: EN=355,5kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=45,3g CK=9,9g SO=1,4g TZS=5,7g KISK: EN=369,6kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=46,3g CK=10,9g SO=1,4g TZS=5,7g
PÉNTEK 2026.05.01.				
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

Étélip változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kertészvárosi 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=Só; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Funális gombák
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainkkal.

Étélip név:
Klóg

"Suli-Host
Étkeztetési Rendszer
3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Álföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	170,70kcal	4,80g	3,00g	29,00g	2,00g	0,60g	0,40g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	68,00kcal	0,00g	0,00g	62,40g	10,60g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	206,40kcal	2,60g	0,90g	45,30g	29,20g	0,10g	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
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
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	259,20kcal	13,40g	18,20g	8,50g	1,70g	0,70g	0,40g
Banán Összetétel: Banán	168,00kcal	2,10g	0,00g	38,70g	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
Bazsalikomos sertés szelet Összetétel: Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	237,00kcal	23,10g	8,70g	14,80g	0,20g	0,30g	0,00g
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 rakottas Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'	519,30kcal	24,80g	17,20g	60,10g	0,30g	0,70g	2,40g
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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	305,80kcal	16,30g	24,30g	3,40g	0,50g	0,40g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Brokkolikréml leves gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	153,00kcal	5,60g	3,40g	23,40g	1,80g	0,50g	0,30g
Brokkolis tejszínes csirkecomb filé Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	171,70kcal	21,20g	7,40g	3,80g	0,60g	0,40g	0,50g
Bugaci sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhtó, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,20kcal	21,80g	12,40g	4,30g	0,40g	0,50g	0,90g
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
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	160,40kcal	3,90g	4,00g	20,30g	1,40g	1,00g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	326,30kcal	7,60g	10,90g	45,10g	2,80g	0,50g	4,60g
Bükki sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	222,90kcal	21,60g	12,60g	4,40g	0,40g	0,40g	0,70g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	611,20kcal	34,70g	23,70g	60,60g	4,10g	0,40g	0,30g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,80g	4,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	11,20kcal	0,50g	0,10g	1,90g	1,50g	1,20g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	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 májaskrém Összetétel: Csirke májaskrém 50g	105,60kcal	4,50g	8,80g	2,00g	0,00g	0,50g	2,20g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	204,70kcal	22,20g	8,60g	8,30g	0,80g	0,40g	0,40g
Csirkés 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, 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
Csokoládé ízü tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízü 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, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	127,60kcal	3,90g	3,00g	20,70g	1,40g	0,50g	0,40g
Cső tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes cső tészta	318,20kcal	9,20g	6,60g	55,60g	3,00g	0,20g	0,80g
Daragalskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	220,10kcal	6,40g	5,20g	35,10g	1,50g	0,60g	0,70g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	419,20kcal	11,10g	9,50g	71,70g	2,80g	0,20g	1,10g
Dobozos kakaó Összetétel: Dobozos kakaó 330ml	214,50kcal	6,60g	6,60g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Dörögicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	206,00kcal	16,40g	8,20g	16,30g	2,10g	0,50g	0,40g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs öntet 1/2 Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	126,90kcal	1,30g	0,60g	28,00g	19,50g	0,30g	0,20g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	179,40kcal	2,70g	1,30g	38,40g	19,70g	0,10g	0,40g
Eszterházy tokány Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	283,40kcal	14,10g	21,80g	5,80g	1,70g	0,40g	0,30g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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
Fokhagymás sertés szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	191,80kcal	20,30g	10,50g	2,90g	0,00g	0,40g	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
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	117,50kcal	3,10g	0,40g	23,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'	188,20kcal	5,00g	0,60g	36,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Fűszeres törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	319,30kcal	5,90g	11,70g	43,00g	0,30g	0,40g	1,20g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	406,90kcal	27,00g	10,30g	96,80g	0,00g	0,40g	1,00g
Gesztenyés párna (PP) Összetétel: Fagy. gesztenyés párna 50 g, Fagy. gesztenyés rúd 70 g	236,60kcal	4,00g	10,10g	31,80g	0,00g	0,40g	4,60g
Gombás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,20kcal	5,70g	6,70g	55,70g	0,30g	0,40g	0,70g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%	189,60kcal	2,50g	2,20g	38,90g	24,40g	0,10g	0,40g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Halrudacsák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	205,70kcal	11,20g	9,10g	19,30g	0,00g	1,20g	0,80g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,80kcal	6,00g	3,20g	1,80g	0,00g	0,10g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,20kcal	4,10g	0,50g	27,80g	0,20g	0,60g	0,30g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	467,90kcal	17,00g	17,60g	58,10g	0,60g	2,80g	5,70g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félégházi 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
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,80g	14,60g	35,50g	12,50g	0,50g	7,40g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Karfiollevés 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
Kassai burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	144,00kcal	3,80g	3,70g	22,00g	1,40g	0,50g	0,30g
Kefir Összetétel: Kefir	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
Kenőmájas Összetétel: Kenőmájas	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
Krémtúró Összetétel: Vaníliás krémtúró 100g	228,00kcal	15,00g	9,00g	21,00g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kukoricás rizs Összetétel: Ételizeítő 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: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pitamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	348,80kcal	9,70g	9,80g	53,30g	3,40g	0,60g	1,20g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pitamin 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
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,10g	0,00g	15,00g	15,00g	0,00g	0,00g
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
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejzjesítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,30g
Márgombóclevés Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezződség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	182,20kcal	12,90g	6,90g	16,20g	1,70g	0,60g	0,50g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	42,60kcal	0,10g	3,90g	1,80g	1,00g	0,20g	0,50g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	242,00kcal	22,60g	8,30g	18,50g	6,90g	0,40g	0,30g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,70g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Négy magvas zsemle Összetétel: Négymagvas zsemle 53g	141,00kcal	4,30g	1,20g	27,30g	0,20g	0,60g	0,40g
Olasz zöldségleves gyufatésztával Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Tojásos gyufa tészta,	181,20kcal	5,40g	4,30g	29,20g	9,50g	0,50g	0,50g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz', Tartósítószermentes sült paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	674,00kcal	30,30g	28,60g	71,80g	6,80g	0,90g	4,50g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	609,50kcal	26,70g	30,30g	55,60g	0,80g	0,80g	0,60g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtészttával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült 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
Párolt rizs Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,80kcal	4,60g	10,30g	55,60g	0,20g	0,40g	1,10g
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött 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: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	272,20kcal	4,60g	12,20g	55,90g	0,40g	0,30g	1,30g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült 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
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pozsonyi kocka Összetétel: Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Mák, Mazsola, Porcukor, Puding por, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott, főzővíz', Száritott citromhéj, Tej '1,5%', Tojásmentes metélt tészta, Vaníliás cukor	612,10kcal	12,20g	15,80g	104,00g	44,00g	0,20g	2,10g
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
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,50kcal	20,40g	9,60g	1,30g	0,20g	0,40g	0,10g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	585,80kcal	19,70g	28,90g	54,60g	0,70g	1,30g	7,10g
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: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	193,80kcal	5,40g	5,70g	29,80g	1,20g	0,60g	0,70g
Retek Összetétel: Retek	7,50kcal	0,50g	0,00g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rostos gyümölcslé Összetétel: Gyümölcslé sűrítmény	14,00kcal	0,10g	0,10g	3,20g	3,10g	0,00g	0,00g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,20g	5,50g	0,80g	0,00g	0,50g	3,80g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	194,40kcal	9,60g	10,00g	16,00g	0,00g	1,40g	2,90g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertés sült Összetétel: Étélizesítő 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, Étélizesítő 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	57,90kcal	3,40g	4,00g	2,00g	0,20g	0,80g	0,30g
Sonkás krém 50g Eurofood 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
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,20kcal	9,20g	23,70g	0,60g	0,20g	1,40g	7,40g
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
Szárnyas 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
Szárnyasraguleves Összetétel: Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	219,70kcal	21,80g	6,70g	16,80g	3,60g	0,50g	0,30g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	477,40kcal	18,10g	27,40g	57,70g	1,00g	1,00g	1,00g
Tavaszi fasírt Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáspor, Vöröshagyma	267,50kcal	13,10g	21,10g	3,90g	0,50g	0,40g	1,10g
Tavasziplevés 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 UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,80g	11,80g	11,80g	0,30g	2,50g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	317,60kcal	13,10g	4,90g	54,80g	25,40g	0,40g	2,70g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Tejeskávészűtej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávészű (Gast-Food)	126,10kcal	7,50g	3,60g	16,20g	10,90g	0,20g	2,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,40g	4,80g	1,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejszínes sonkás szósz Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	210,00kcal	10,50g	16,40g	4,00g	0,20g	1,00g	1,60g
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
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejzesisztó, Tej '1,5%'	141,60kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,20g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,10kcal	5,80g	11,70g	42,50g	0,10g	0,40g	1,20g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrófelfújt Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Száritott citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	534,30kcal	24,10g	18,70g	63,00g	30,40g	0,20g	3,60g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,30kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,20g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
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
Vaníliás krémtúró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	66,40kcal	5,70g	2,50g	4,90g	3,60g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,60kcal	1,40g	0,20g	16,40g	11,60g	0,20g	0,00g
Virsli Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	106,00kcal	4,80g	9,20g	1,00g	0,20g	0,80g	2,90g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,70g	0,20g	0,90g	2,40g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	107,70kcal	3,70g	1,90g	18,00g	1,70g	0,50g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.04.01.-től 2026.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	127,50kcal	4,50g	2,10g	21,80g	1,90g	0,50g	0,10g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, 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
Zöldborsókrémleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	93,40kcal	3,60g	2,80g	12,40g	2,60g	0,50g	0,50g
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
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldhagyma Összetétel: Zöldhagyma	12,60kcal	0,30g	0,10g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Zöldségleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	114,00kcal	3,50g	2,70g	18,60g	1,80g	0,50g	0,40g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, 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