

|                                 | Reggeli                                                                                | Tízórai                                                                             | Ebéd A                                                                                                                              | Ebéd B                                                                                                           | Uzsonna                                               | Vacsora                                                                    |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.08.31.     |                                                                                        |                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                       |                                                                            |
| <b>KEDD</b><br>2026.09.01.      | Limonádé; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;     | Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;                                                        | Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Bolognai ragu; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*;                                                        | Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Mirelit rántott sertés szelet (1, 2, 3, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;                 | Kakaókrém (2, 4)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;          | Big Burger (1, 2, 4, 11)*;                                                 |
| <b>SZERDA</b><br>2026.09.02.    | Csipekbogyó tea; Görögös szendvicssalát (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom; | Házi körözött (2)*; Kigyóborka; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                        | Gulyásleves (1, 3, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Tejbegríz (1, 2)*; Fahéjas porcukor;                                           | Gulyásleves (1, 3, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Darás metélt (1)*; Porcukor; Baracklekvár;                  | Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;           | Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Meggy mártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.09.03. | Tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                      | Fahéjas csiga (1, 2)*; Alma;                                                        | Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Csemege uborka (11, 15)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Csemege uborka (11, 15)*; Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Zöldséges rizottó (5)*; Szelet kenyér (1)*; | Sárgarépa; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Húsos lecsó; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                                  |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.09.04.    | Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Alma;                          | Alma dobozos üdítő 100%; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom; | Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; BBQ csirkecombfilé (11)*; Kukoricás rizs (5)*; Szelet kenyér (1)*;                           | Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;                        | Sajtos rúd (1, 2, 3)*;                                | Kakaós csiga (1, 2)*; Csirkemájkrém 50g; Zsemle (1)*; Alma;                |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Klúg



**SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)



Szemmel

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

[illegible]

|                                 | Reggeli                                                                                 | Tízórai                                                             | Ebéd A                                                                                                                              | Ebéd B                                                                                                     | Uzsonna                                                                                    | Vacsora                                                                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.09.07.     | Alma dobozos üdítő 100%;<br>Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;                   | Lapkasajt 2 db (2)*; Liga<br>Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Eperkrémleves (1, 2)*; Sajtós panirozott<br>halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*; Majonéz<br>(3, 11)*; Alma;                     | Eperkrémleves (1, 2)*; Paprikáskrumpli (1, 3,<br>5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;                 | Teavaj (2)*; Méz; Teljes<br>kiőrlésű kenyér (1)*;                                          | Sült virsli (1, 2, 3, 4)*;<br>Szárabbabfőzelék (1, 2)*;                                   |
| <b>KEDD</b><br>2026.09.08.      | Gyümölcs tea; Kapros túrókrém<br>(2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;<br>Paradicsom;      | Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli<br>(1, 2)*; Alma;                 | Erőleves tésztával (1, 3, 5)*; Chilisbab (1,<br>5)*; Szelet kenyér (1)*;                                                            | Erőleves tésztával (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya<br>(1, 5)*; Vegyes saláta; Teljes kiőrlésű<br>kenyér (1)*;   | Zala felvágott (4)*; Liga<br>Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér<br>(1)*;                     | Csikós tokány (1, 2, 5)*; Bulgur<br>(1, 5)*;                                              |
| <b>SZERDA</b><br>2026.09.09.    | Csokoládé ízű tej (2)*; Liga<br>Margarin; Fonottka (1, 2)*;                             | Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;                                      | Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1,<br>2, 3)*; Sertéspörkölt (1)*; Orsó tészta (1)*;<br>Uborkasaláta; Félbarna kenyér (1)*; | Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2,<br>3)*; Mediterrán csirke (1, 5)*; Kuskusz (1,<br>5)*;      | Napraforgómagos vajkrém (2, 6,<br>8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű<br>zsemle (1)*; Kigyóborka; | Köményes sertéssült (1)*;<br>Paradicsomos káposzta-főzelék<br>(1, 5)*; Törtburgonya (5)*; |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.09.10. | Limonádé; Soproni felvágott (1,<br>2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér<br>(1)*; Zöldpaprika; | Sárgarépa; Kockasajt (2)*;<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)*;           | Lebbencsleves (1, 5)*; Spenótfőzelék (1, 2)*;<br>Pritaminos sajtfelfújt (1, 2, 3)*; Szelet<br>kenyér (1)*;                          | Lebbencsleves (1, 5)*; Vadas pecsenye (1, 2,<br>5, 11)*; Spagetti (1)*;                                    | Alma; Barackos háromszög (1,<br>2)*;                                                       | Brassói aprópecsenye (1, 5)*;<br>Forgatott burgonya kocka (5)*;                           |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.09.11.    | Citromos tea; Kenőmájás (1, 2,<br>4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;<br>Paradicsom;      | Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*;<br>Zsemle (1)*; Kigyóborka;             | Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*;<br>Félbarna kenyér (1)*; Amerikai palacsinta (1,<br>2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*; Alma;      | Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*;<br>Félbarna kenyér (1)*; Szilvásgombóc (1, 3)*;<br>Fahéjas porcukor; | Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*;                                                           | Dzsem (13)*; Bebo Mini<br>Margarin; Zsemle (1)*; Pizzás<br>csiga (1, 2, 4)*;              |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Klúg



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

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

E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)



Süsmárka

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO; 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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.



|                                 | Reggeli                                                                             | Tízórai                                                                      | Ebéd A                                                                                                                        | Ebéd B                                                                                                               | Uzsonna                                                             | Vacsora                                                              |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.09.14.     | Kefir (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;                                                    | Liga Margarin; Főtt kalács (1, 2, 3)*;                                       | Brokkolikrémes (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Kolbásos pástör ragu bulgarral (1, 4, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Brokkolikrémes (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;                 | Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                         | Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tejföl (2)*;                                |
| <b>KEDD</b><br>2026.09.15.      | Karamellás tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin;                            | Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                  | Magyaros húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*;                                    | Magyaros húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csikok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Körte;            | Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa; | Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;               |
| <b>SZERDA</b><br>2026.09.16.    | Meggyes gyümölcs Tea; Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Zsemle (1)*;                 | Sonkakrém (2)*; Teljes kiőrlésű Kifli (1)*;                                  | Bakonyi betyárlevés (1, 2, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Szelet kenyér (1)*; Alma;              | Bakonyi betyárlevés (1, 2, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Tejfölös burgonyafőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; | Alma; Kakaós csiga (1, 2)*;                                         | Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;                  |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.09.17. | Limonádé; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;                    | Daragaluska (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Törtburgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Fejeskáposzta-saláta;                       | Daragaluska (1, 3, 5)*; Köményes sertéssült (1)*; Párolt illakáposzta; Törtburgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*;      | Natúr szendvicskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;                  | Csirkés rakott Kertész né módra (1, 2, 4, 5)*;                       |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.09.18.    | Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;              | Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom; | Filézett halászlé (5, 9)*; Félbarna kenyér (1)*; Túrós-felúj (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Baracklevár; Porcukor; Körte;              | Filézett halászlé (5, 9)*; Félbarna kenyér (1)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;                  | Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;                             | Sonkás krém 50g Eurofood; Kifli (1, 2)*; Alma; Kakaós csiga (1, 2)*; |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Klúg



**SULI – HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)



Székely

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



|                                 | Reggeli                                                                     | Tízórai                                                                   | Ebéd A                                                                                                                               | Ebéd B                                                                                                                                   | Uzsonna                                                                    | Vacsora                                                     |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.09.21.     | Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;                     | Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Citrusos őszibarack leves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Vajas fokhagymás tortburgonya (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*; Körte; | Citrusos őszibarack leves (1, 2)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;                                                                        | Pizzás csiga (1, 2, 4)*;                                                   | Romanobabfőzelék (1, 2)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*;         |
| <b>KEDD</b><br>2026.09.22.      | Erdei-bodzás gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;                      | Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5)*; Sajtmártásos csirkemell kockák (1, 2, 5, 6)*; Bulgur (1, 5)*; Szilva;                              | Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5)*; Gyümölcs rizs erdei gyümölcsökkel (1, 2, 3, 4, 13)*; Porcukor;                                         | Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                            | Sajtos metélt (1)*; Tejföl (2)*; Sajt szórát (2)*;          |
| <b>SZERDA</b><br>2026.09.23.    | Eper ízű tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                 | Teavaj (2)*; Máz; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                            | Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Szelet kenyér (1)*;          | Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsirkék (1, 5)*; Paradicsomos bulgur (1, 5)*; Joghurt öntet (2)*; Szerenádsaláta; | Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Paradicsom;                     | Csipekbogyó tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;             |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.09.24. | Limonádé; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;  | Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;                                              | Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Csirkés parajos penne (1, 2)*;                                                                   | Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Bükkli pecsenye (1, 2, 4, 5)*; Kuszkus (1, 5)*;                                                      | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;                | Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;                      |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.09.25.    | Tej (2)*; Kenőmáj (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                  | Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;                    | Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Főtt burgonya; Szelet kenyér (1)*;                | Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Szelet kenyér (1)*;                                                        | Olasz szendvicsskrém (2)*; Napraforgómagos fonotka (1, 2, 3)*; Kgyőuborka; | Kakaós csiga (1, 2)*; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Körte; |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**

Étlap: Klúg



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu



Sütemény

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

[illegible]

|                                 | Reggeli                                                                                    | Tízórai                                                                       | Ebéd A                                                                                                                             | Ebéd B                                                                                                                                                     | Uzsonna                                                           | Vacsora                                                                   |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.09.28.     | Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;                                                 | Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Krémsajttal töltött csirke medál (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Szelet kenyér (1)*; | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Svéd húsgolyó (3, 5, 6)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Barna mártás (1, 2, 4, 5, 11)*;                                    | Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;                              | Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépas rizs (5)*; Vegyes saláta; |
| <b>KEDD</b><br>2026.09.29.      | Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;                         | Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;                                    | Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldfűszeres csirke csikok (2, 11)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Körte;        | Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*; Szelet kenyér (1)*; Körte;                                                           | Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Zöldpaprika; | Erdei gyümölcs tea; Pizza (1, 2)*;                                        |
| <b>SZERDA</b><br>2026.09.30.    | Limonádé; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka; | Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;                                | Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*;  | Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Panírozott alaszkaifőkehal filé (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*; | Sajtos pogácsa (1, 2)*;                                           | Síriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;                                          |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.10.01. |                                                                                            |                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                   |                                                                           |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.10.02.    |                                                                                            |                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                   |                                                                           |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Klúg



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

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

E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)



Schmidt

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

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Alma<br>Összetétel: Alma                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 37,20kcal  | 0,50g   | 0,00g  | 8,40g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Alma dobozos üdítő 100%<br>Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé                                                                                                                                                                                                                                                              | 88,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Almakompót<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg                                                                                                                                                                                                                                                | 83,50kcal  | 0,30g   | 0,10g  | 19,70g     | 19,70g | 0,00g | 0,00g         |
| Almamártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzötejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'                                                                                                                                                                         | 222,30kcal | 2,80g   | 1,70g  | 47,20g     | 28,20g | 0,30g | 0,30g         |
| Amerikai palacsinta<br>Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta                                                                                                                                                                                                                                                                        | 288,00kcal | 7,70g   | 6,10g  | 48,60g     | 19,60g | 1,10g | 1,00g         |
| Aprópecsenye<br>Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                            | 342,20kcal | 18,20g  | 26,70g | 4,90g      | 0,50g  | 0,40g | 0,30g         |
| Aranygaluska<br>Összetétel: Aranygaluska                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 424,80kcal | 8,60g   | 11,90g | 69,10g     | 26,30g | 0,60g | 4,90g         |
| Baconos péklángos<br>Összetétel: Fagy. baconos péklángos 170 g                                                                                                                                                                                                                                                                      | 319,00kcal | 11,30g  | 13,50g | 36,30g     | 0,90g  | 1,40g | 5,70g         |
| Bácskal rizseshús<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                     | 426,50kcal | 25,90g  | 18,50g | 57,70g     | 0,60g  | 1,10g | 1,10g         |
| Bakonyi betyárleves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                             | 180,00kcal | 15,50g  | 8,70g  | 8,50g      | 1,70g  | 0,70g | 0,40g         |
| Banán<br>Összetétel: Banán                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 168,00kcal | 2,10g   | 0,00g  | 38,70g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Baracklekvár<br>Összetétel: Sárgabarack lekvár                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 73,80kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 18,10g     | 18,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Barackos háromszög<br>Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g                                                                                                                                                                                                                                        | 282,80kcal | 3,80g   | 10,20g | 43,30g     | 16,70g | 0,40g | 4,60g         |
| Barna mártás<br>Összetétel: Aro margarin, Babérlevél, őrölt, Citromlé 40%, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés csont, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sültített paradicsom, Vöröshagyma | 178,70kcal | 2,50g   | 10,30g | 18,20g     | 7,10g  | 0,60g | 2,90g         |
| Baromfi párizsi<br>Összetétel: Baromfi párizsi                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 85,60kcal  | 4,10g   | 7,40g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,80g | 2,60g         |
| BBQ csirkecombfilé<br>Összetétel: Barbecue szósz, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Ketchup, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                       | 181,40kcal | 16,80g  | 9,70g  | 2,90g      | 1,90g  | 0,50g | 0,60g         |
| Bebo Mini Margarin<br>Összetétel: Bebo mini margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                | 31,50kcal  | 0,00g   | 3,50g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,70g         |
| Big Burger<br>Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy brós 86 g (Matusz)                                                                                                                                                   | 674,30kcal | 31,60g  | 33,90g | 55,10g     | 1,30g  | 3,30g | 13,20g        |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Bogdányi sertésrakottas<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy: gomba, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Örlött 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 ragu<br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy: sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma                                                       | 189,50kcal | 17,50g  | 9,60g  | 7,10g      | 4,60g  | 0,60g | 0,70g         |
| Brassói aprópecsenye<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy: pirítamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                               | 337,10kcal | 17,40g  | 26,50g | 5,10g      | 0,50g  | 0,40g | 0,40g         |
| Brokkolikrémlés<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy: brokkoli, Fagy: gyökér, Fagy: sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Szerécsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                            | 148,20kcal | 5,60g   | 3,50g  | 21,40g     | 2,80g  | 0,50g | 0,30g         |
| Bulgur<br>Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy: pirítamin paprika, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                  | 341,70kcal | 7,60g   | 10,00g | 47,70g     | 1,90g  | 0,60g | 1,20g         |
| Burgonyafőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, örlött, 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<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                 | 123,50kcal | 3,30g   | 2,00g  | 21,00g     | 0,80g  | 0,40g | 0,80g         |
| Burgonyapüré<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                         | 334,40kcal | 7,60g   | 11,80g | 45,10g     | 2,80g  | 0,50g | 5,00g         |
| Bükkí pecsenye<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy: gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                   | 245,60kcal | 19,70g  | 12,50g | 12,30g     | 0,40g  | 0,40g | 0,80g         |
| Cézársaláta<br>Összetétel: Csirkemell filé, Félbarna kenyér, Jégsaláta, Kigyó uborka, Örlött fekete bors, Paradicsom, Salátaöntet 'Cézár', Só 'jódozott'                                                                                                                                                      | 286,50kcal | 28,60g  | 2,40g  | 36,80g     | 0,80g  | 0,80g | 0,10g         |
| Chilisbab<br>Összetétel: Babérlevél, örlött, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy: kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma | 499,00kcal | 37,70g  | 10,30g | 60,70g     | 4,10g  | 0,40g | 0,30g         |
| Citromos sertésraguleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy: gyökér, Fagy: sárgarépa, Fagy: zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma      | 174,50kcal | 14,00g  | 7,30g  | 11,90g     | 2,10g  | 0,50g | 0,60g         |
| Citromos tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                                      | 36,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,00g      | 9,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Citrusos őszibarack leves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy: őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                            | 188,70kcal | 2,30g   | 2,00g  | 40,40g     | 24,10g | 0,20g | 0,80g         |
| Csemege szalámi<br>Összetétel: Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                | 104,80kcal | 3,60g   | 10,00g | 0,00g      | 0,00g  | 0,80g | 4,20g         |
| Csemege uborka<br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                                  | 14,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,90g  | 1,50g | 0,00g         |
| Csikós tokány<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött 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<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea 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: Klűg

Időszak: 2026.09.01.-tól 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Csírke nuggets<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy: Csírke nuggets                                                                                                                                                                                                                                                                             | 205,10kcal | 8,80g   | 10,40g | 18,40g     | 0,00g  | 1,20g | 3,10g         |
| Csírke paprikás<br>Összetétel: Cserepe paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy: pirítványpaprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Körénymag, Natur 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                         | 208,40kcal | 21,20g  | 8,60g  | 8,30g      | 0,80g  | 0,40g | 0,40g         |
| Csirkemájkrém 50g<br>Összetétel: Csírke májaskrém 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 132,00kcal | 5,60g   | 11,00g | 2,50g      | 0,00g  | 0,60g | 2,80g         |
| Csírkeraguleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy: gyökér, Fagy: sárgarépa, Fagy: zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlött 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 parajos penne<br>Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy: paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                                                                                                | 588,60kcal | 45,40g  | 17,80g | 61,00g     | 5,00g  | 0,90g | 7,10g         |
| Csirkés rakottas Kertészné módra<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy: brokkoli, Fagy: gomba, Fagy: sárgarépa, Fagy: zöldborsó, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött 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         |
| Csirkés-gombás rakott tészta<br>Összetétel: Cserepe paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy: gomba, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma                                              | 466,90kcal | 26,70g  | 12,40g | 61,20g     | 5,10g  | 1,10g | 2,10g         |
| Csokoládé izü tej<br>Összetétel: Gf instant csokoládé izü tejizestítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                            | 141,00kcal | 7,80g   | 3,80g  | 19,40g     | 11,50g | 0,20g | 2,20g         |
| Csokoládés gabonapehely<br>Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 117,30kcal | 1,90g   | 1,30g  | 25,80g     | 0,00g  | 0,10g | 0,30g         |
| Daragaluskaleves<br>Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy: gyökér, Fagy: karalábé, Fagy: sárgarépa, Fagy: zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma                                                                                                             | 224,40kcal | 6,50g   | 5,30g  | 36,00g     | 1,40g  | 0,60g | 0,70g         |
| Darás metélt<br>Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                                                                 | 419,20kcal | 11,10g  | 9,50g  | 71,70g     | 2,80g  | 0,20g | 1,10g         |
| Diákcsemege szalámi<br>Összetétel: Diákcsemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 99,40kcal  | 3,60g   | 9,40g  | 0,10g      | 0,10g  | 0,80g | 3,80g         |
| Dörgölcs csírkeraguleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy: gyökér, Fagy: románo bab, Fagy: sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                                     | 211,20kcal | 16,60g  | 8,20g  | 17,30g     | 2,40g  | 0,50g | 0,40g         |
| Dzsem<br>Összetétel: Sárgabarack dzsem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 62,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 15,00g     | 13,20g | 0,00g | 0,00g         |
| Eper izü tej<br>Összetétel: Gf instant eper izü tejizestítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 141,30kcal | 7,80g   | 3,80g  | 17,60g     | 11,50g | 0,20g | 2,20g         |
| Eper-csipkebogyó gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                    | 39,90kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 9,50g      | 9,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Eperkrémleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy: eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor                                                                                                                                                                                             | 174,80kcal | 2,00g   | 0,90g  | 38,40g     | 13,30g | 0,20g | 0,40g         |
| Erdő gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea 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: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                      | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Erdei gyümölcsleves<br>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         |
| Erdei-bodzás gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétlív, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                       | 39,90kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 9,50g      | 9,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Erőleves tésztával<br>Összetétel: Ételizeítő 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         |
| Fahéjas csiga<br>Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g                                                                                                                                                                                                                          | 275,80kcal | 3,80g   | 10,80g | 40,50g     | 13,80g | 0,50g | 5,50g         |
| Fahéjas porcukor<br>Összetétel: Fahéj, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                            | 65,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,10g     | 16,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Fahéjas szilvaleves<br>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<br>Összetétel: Csemege paprika, Ételizeítő 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<br>Összetétel: Fatörzskifli 57g                                                                                                                                                                                                                                               | 180,10kcal | 4,30g   | 3,60g  | 31,50g     | 6,20g  | 0,40g | 1,80g         |
| Fejeskáposzta-saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kóménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                               | 57,30kcal  | 1,60g   | 0,20g  | 11,90g     | 6,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                             | 160,20kcal | 5,30g   | 0,60g  | 33,40g     | 0,80g  | 0,80g | 0,10g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                             | 160,20kcal | 5,30g   | 0,60g  | 33,40g     | 0,80g  | 0,80g | 0,10g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                             | 64,10kcal  | 2,10g   | 0,20g  | 13,30g     | 0,30g  | 0,30g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                             | 80,10kcal  | 2,70g   | 0,30g  | 16,70g     | 0,40g  | 0,40g | 0,00g         |
| Filézett halászlé<br>Összetétel: Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítvény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                              | 126,40kcal | 9,80g   | 7,70g  | 6,10g      | 3,50g  | 3,20g | 2,80g         |
| Fokhagymás aprópecsenye<br>Összetétel: Ételizeítő 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<br>Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács                                                                                                                                                                                                                                  | 343,20kcal | 7,90g   | 7,60g  | 59,10g     | 9,90g  | 0,70g | 3,70g         |
| Fonottka<br>Összetétel: Fonottka 50g                                                                                                                                                                                                                                                       | 147,50kcal | 4,00g   | 1,40g  | 28,90g     | 1,90g  | 0,50g | 0,70g         |
| Forgatott burgonya kocka<br>Összetétel: Burgonya, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                         | 256,50kcal | 5,50g   | 6,20g  | 40,50g     | 0,00g  | 0,70g | 0,60g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klüg

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név, összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Főtt burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Só, jódosított, főzővíz                                                                                                                                                                                                                                                              | 117,50kcal | 3,10g   | 0,40g  | 23,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Főtt burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Kóménymag, Só, jódosított, főzővíz                                                                                                                                                                                                                                                   | 188,20kcal | 5,00g   | 0,60g  | 36,80g     | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Frankfurti leves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kóménymag, Majoránna, Őrölt fekete bors, Só, jódosított, Tejföl '12%', Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma                          | 280,60kcal | 9,10g   | 13,80g | 23,60g     | 0,90g  | 1,10g | 3,10g         |
| Gombakrémléves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só, jódosított, Tojásos gyöngykalapó tészta, Vöröshagyma                                             | 149,10kcal | 5,50g   | 3,20g  | 23,80g     | 1,40g  | 0,50g | 0,60g         |
| Gombaleves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pirítasin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só, jódosított, Tejföl '12%', Tojásos gyöngykalapó tészta, Vöröshagyma                | 97,40kcal  | 3,60g   | 3,30g  | 12,60g     | 1,10g  | 0,50g | 0,30g         |
| Gombás sertésragu<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pirítasin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só, jódosított, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                      | 302,50kcal | 14,90g  | 23,20g | 6,20g      | 0,60g  | 0,50g | 0,90g         |
| Göcseji csirkemellsonka<br>Összetétel: Felvágott, Göcseji csirkemellsonka szeletelt                                                                                                                                                                                                                                         | 44,80kcal  | 6,40g   | 2,00g  | 0,40g      | 0,20g  | 1,00g | 0,70g         |
| Görögös szendvicskrém<br>Összetétel: Görögös szendvicskrém                                                                                                                                                                                                                                                                  | 48,00kcal  | 2,10g   | 4,20g  | 0,50g      | 0,30g  | 0,20g | 2,70g         |
| Gulyásleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Sertés lapocka, Só, jódosított, Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma                  | 407,00kcal | 26,80g  | 21,80g | 22,40g     | 1,90g  | 0,60g | 0,30g         |
| Gyrosos sertéscsirkok<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só, jódosított, Vöröshagyma                                                                                                                       | 251,90kcal | 22,70g  | 12,00g | 11,80g     | 0,40g  | 0,70g | 0,40g         |
| Gyümölcs rizs erdei gyümölcsökkel<br>Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Kristálycukor, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só, jódosított, Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor                                                              | 532,20kcal | 14,20g  | 9,20g  | 119,90g    | 51,20g | 0,70g | 3,90g         |
| Gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                     | 39,90kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 9,50g      | 9,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Gyümölcsös joghurt<br>Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                                               | 125,00kcal | 4,10g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,20g | 0,20g | 2,80g         |
| Hamis gulyásleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pirítasin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só, jódosított, Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 116,80kcal | 2,90g   | 2,70g  | 18,40g     | 1,10g  | 0,50g | 0,30g         |
| Házi kőröztött<br>Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Kóménymag, Só, jódosított, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                    | 61,80kcal  | 6,00g   | 3,20g  | 1,80g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Hot-Dog<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                   | 242,20kcal | 8,90g   | 9,70g  | 28,70g     | 0,30g  | 1,40g | 3,20g         |
| Hot-Dog<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                                    | 487,90kcal | 17,00g  | 17,60g | 58,10g     | 0,60g  | 2,80g | 5,70g         |
| Húsgombóc<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só, jódosított, Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                                                                                                     | 190,80kcal | 18,80g  | 6,90g  | 18,50g     | 0,40g  | 0,40g | 0,10g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Húsos lecsó<br>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 | 0,80g         |
| Húsos tarhonya<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                                                                                                                             | 532,90kcal | 31,50g  | 14,90g | 65,60g     | 3,30g  | 1,10g | 0,80g         |
| Joghurt<br>Összetétel: Natúr joghurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 93,00kcal  | 5,10g   | 5,40g  | 6,00g      | 6,00g  | 0,20g | 3,60g         |
| Joghurt öntet<br>Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Örlött fekete bors, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                                                                                | 37,60kcal  | 2,10g   | 2,20g  | 2,50g      | 2,40g  | 0,10g | 1,40g         |
| Kakaókrém<br>Összetétel: Kakaókrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 141,50kcal | 1,20g   | 8,50g  | 14,50g     | 9,80g  | 0,00g | 1,80g         |
| Kakaós csiga<br>Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 292,60kcal | 3,80g   | 14,60g | 35,50g     | 12,50g | 0,50g | 7,40g         |
| Kakaós csiga<br>Összetétel: Kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 585,20kcal | 7,60g   | 29,30g | 71,00g     | 25,10g | 1,00g | 14,70g        |
| Kakaós csiga<br>Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g, Fagy. kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 275,80kcal | 4,10g   | 13,60g | 33,00g     | 12,90g | 0,70g | 6,90g         |
| Kakaós cukor<br>Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 78,80kcal  | 1,00g   | 1,00g  | 15,60g     | 15,00g | 0,00g | 0,60g         |
| Kapros túrókrém<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                                                                           | 52,20kcal  | 5,70g   | 2,50g  | 1,40g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Karamellás tej<br>Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 140,40kcal | 6,50g   | 3,20g  | 21,70g     | 21,70g | 0,20g | 1,90g         |
| Kassai burgonyaleves<br>Összetétel: Babérlevél, örlött, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pirítamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Lestyan, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld | 349,40kcal | 11,90g  | 25,70g | 16,80g     | 1,00g  | 1,50g | 7,20g         |
| Kefir<br>Összetétel: Kefir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,20g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,20g | 3,40g         |
| Kenőmájás<br>Összetétel: Kenőmájás                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 107,20kcal | 4,00g   | 9,60g  | 1,20g      | 0,50g  | 0,90g | 3,90g         |
| Ketchup<br>Összetétel: Ketchup                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20,90kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 1,10g      | 0,90g  | 0,20g | 0,00g         |
| Kifli<br>Összetétel: Kifli 43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 126,80kcal | 3,50g   | 1,20g  | 24,80g     | 1,60g  | 0,50g | 0,60g         |
| Kigyóuborka<br>Összetétel: Kigyó uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6,00kcal   | 0,50g   | 0,00g  | 0,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kockasajt<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 46,50kcal  | 1,60g   | 3,50g  | 2,10g      | 0,00g  | 0,60g | 2,20g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klug

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név, összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|-------|-------|---------------|
| Kockasajt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 53,00kcal  | 3,20g   | 7,00g  | 4,30g      | 0,00g | 1,20g | 4,50g         |
| Összetétel: Kockasajt, natúr                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |         |        |            |       |       |               |
| Kolbászos pásztor ragu-bulgival                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 585,10kcal | 29,20g  | 21,90g | 58,40g     | 1,10g | 1,40g | 3,60g         |
| Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt kolbász, Körénymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                     |            |         |        |            |       |       |               |
| Köményes sertéssült                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 177,80kcal | 20,60g  | 7,80g  | 5,20g      | 0,10g | 0,40g | 0,00g         |
| Összetétel: Finomliszt BL55, Fokhagyma, Körénymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                      |            |         |        |            |       |       |               |
| Körte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 62,40kcal  | 0,50g   | 0,00g  | 14,40g     | 0,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Körte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |         |        |            |       |       |               |
| Krémsajttal töltött csirke medál                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 194,90kcal | 9,60g   | 10,00g | 16,00g     | 0,00g | 1,40g | 2,90g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungert                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |         |        |            |       |       |               |
| Kukoricás-bulgur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 372,50kcal | 9,80g   | 10,10g | 52,90g     | 1,90g | 0,60g | 1,30g         |
| Összetétel: Bulgur, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                  |            |         |        |            |       |       |               |
| Kukoricás rizs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 282,70kcal | 7,00g   | 9,60g  | 61,80g     | 1,10g | 0,60g | 1,00g         |
| Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                             |            |         |        |            |       |       |               |
| Kuskusz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 348,80kcal | 9,70g   | 9,80g  | 53,30g     | 3,40g | 0,60g | 1,20g         |
| Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Kuskusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                        |            |         |        |            |       |       |               |
| Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 155,50kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,00g      | 0,00g | 1,00g | 7,50g         |
| Összetétel: Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |         |        |            |       |       |               |
| Lapkasajt '2 db'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 155,50kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,00g      | 0,00g | 1,00g | 7,50g         |
| Összetétel: Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |         |        |            |       |       |               |
| Lebbencsleves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 202,30kcal | 5,70g   | 4,10g  | 33,60g     | 2,70g | 0,70g | 0,80g         |
| Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. piritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes fodoros kocka tészta, Vöröshagyma                      |            |         |        |            |       |       |               |
| Lencsefőzelék                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 370,40kcal | 20,20g  | 7,20g  | 54,00g     | 5,30g | 0,30g | 0,50g         |
| Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, őrölt, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                  |            |         |        |            |       |       |               |
| Lencseleves sertéshússal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 278,50kcal | 21,50g  | 9,90g  | 24,00g     | 2,30g | 0,50g | 0,40g         |
| Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, őrölt, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                   |            |         |        |            |       |       |               |
| Levesgyöngy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 74,70kcal  | 1,20g   | 4,20g  | 8,00g      | 0,90g | 0,10g | 0,00g         |
| Összetétel: Levesgyöngy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |         |        |            |       |       |               |
| Liga Margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 21,60kcal  | 0,10g   | 2,40g  | 0,10g      | 0,10g | 0,10g | 0,70g         |
| Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |         |        |            |       |       |               |
| Limonádé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 42,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,50g      | 9,40g | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |         |        |            |       |       |               |
| Magyaros húsgombóclevés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 176,60kcal | 14,30g  | 7,40g  | 12,10g     | 1,00g | 0,70g | 0,40g         |
| Összetétel: Babérlevél, őrölt, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma |            |         |        |            |       |       |               |
| Majonéz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 56,80kcal  | 0,20g   | 5,20g  | 2,40g      | 1,30g | 0,30g | 0,70g         |
| Összetétel: Majonéz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |         |        |            |       |       |               |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                      | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Majorannás sertésragu<br>Összetétel: Étélizelőtő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoránna, Örtött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                  | 188,70kcal | 17,70g  | 10,70g | 4,30g      | 0,40g  | 0,40g | 0,30g         |
| Makaróni<br>Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásméntes makaróni                                                                                                                                                                                                  | 300,30kcal | 8,50g   | 6,50g  | 51,90g     | 2,80g  | 0,20g | 0,80g         |
| Mákos cukor<br>Összetétel: Mák, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                   | 222,00kcal | 3,60g   | 12,00g | 23,40g     | 15,90g | 0,00g | 1,50g         |
| Mákos metélt<br>Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásméntes metélt tészta                                                                                                                                                                                         | 308,60kcal | 8,50g   | 7,40g  | 51,90g     | 2,80g  | 0,20g | 0,90g         |
| Mediterrán csirke<br>Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizelőtő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Öregánó, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma | 261,50kcal | 21,80g  | 8,00g  | 23,90g     | 6,60g  | 0,40g | 0,40g         |
| Meggyes gyümölcs Tea<br>Összetétel: Betédíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                             | 39,90kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 9,50g      | 9,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Meggy mártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                           | 236,20kcal | 3,50g   | 0,90g  | 52,60g     | 31,80g | 0,20g | 0,30g         |
| Méz<br>Összetétel: Vegyes virág méz                                                                                                                                                                                                                                                        | 45,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 12,40g     | 12,30g | 0,00g | 0,00g         |
| Méz<br>Összetétel: Miniméz 20g                                                                                                                                                                                                                                                             | 60,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,50g     | 16,40g | 0,00g | 0,00g         |
| Mézes-mustáros csirke csíkok<br>Összetétel: Étélizelőtő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örtött fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma                                                            | 242,00kcal | 22,60g  | 8,30g  | 18,50g     | 6,90g  | 0,40g | 0,30g         |
| Mirelit rántott sertés szelet<br>Összetétel: Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott sertés szelet                                                                                                                                                                                           | 243,10kcal | 11,00g  | 10,30g | 26,00g     | 5,10g  | 1,10g | 0,00g         |
| Molnárka<br>Összetétel: Molnárka 55g                                                                                                                                                                                                                                                       | 174,90kcal | 4,00g   | 3,90g  | 30,00g     | 5,00g  | 0,40g | 2,00g         |
| Mustár<br>Összetétel: Mustár                                                                                                                                                                                                                                                               | 10,00kcal  | 0,40g   | 0,50g  | 0,90g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Müzli szelet<br>Összetétel: Müzli szelet 20g                                                                                                                                                                                                                                               | 78,60kcal  | 0,90g   | 1,40g  | 15,20g     | 7,00g  | 0,00g | 0,60g         |
| Napraforgómagos fonottka<br>Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal                                                                                                                                                                                                                     | 236,40kcal | 5,50g   | 6,90g  | 36,60g     | 6,00g  | 0,40g | 2,60g         |
| Napraforgómagos vajkrém<br>Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                | 51,70kcal  | 1,00g   | 4,70g  | 1,40g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Narancs<br>Összetétel: Narancs                                                                                                                                                                                                                                                             | 49,20kcal  | 0,70g   | 0,00g  | 10,20g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Natúr szendvicskrém<br>Összetétel: Natúr szendvicskrém                                                                                                                                                                                                                                     | 48,00kcal  | 2,10g   | 4,20g  | 0,50g      | 0,30g  | 0,20g | 2,70g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klóg

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Olasz felvágott<br>Összetétel: Olasz felvágott                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 99,60kcal  | 5,20g   | 8,40g  | 0,80g      | 0,20g  | 0,80g | 3,40g         |
| Olaszos rakott tészta<br>Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sültített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma | 581,00kcal | 31,60g  | 18,00g | 72,00g     | 6,90g  | 0,90g | 4,50g         |
| Olaszos szendvicskrém<br>Összetétel: Olaszos szendvicskrém                                                                                                                                                                                                                                                                      | 48,00kcal  | 2,10g   | 4,20g  | 0,50g      | 0,30g  | 0,20g | 2,70g         |
| Orsó tészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta                                                                                                                                                                                                                                 | 325,20kcal | 8,50g   | 9,30g  | 51,90g     | 2,80g  | 0,20g | 1,10g         |
| Panírozott alaszakai tőkehal filé<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. alaszakai tőkehalfilé panírozott                                                                                                                                                                                                           | 243,70kcal | 15,00g  | 9,80g  | 23,10g     | 0,00g  | 1,00g | 0,90g         |
| Paprikás sertés szelet<br>Összetétel: 'Fűszer' - Húsuphító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pítamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött 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         |
| Paprikáskrumpli<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pítamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                       | 477,50kcal | 30,20g  | 14,50g | 55,70g     | 0,80g  | 0,80g | 0,60g         |
| Paradicsom<br>Összetétel: Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11,50kcal  | 0,50g   | 0,10g  | 2,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Paradicsomleves betűtésztaival<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sültített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld                                                                                        | 236,00kcal | 5,70g   | 5,40g  | 40,60g     | 18,80g | 0,50g | 0,60g         |
| Paradicsommártás<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sültített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                                                                        | 227,70kcal | 5,00g   | 5,20g  | 39,50g     | 17,90g | 0,40g | 0,60g         |
| Paradicsomos bulgur<br>Összetétel: Bulgur, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sültített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                                                                         | 338,20kcal | 7,60g   | 10,00g | 47,00g     | 1,90g  | 0,60g | 1,20g         |
| Paradicsomos burgonyafőzelék<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sültített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld                                                                                                                      | 312,00kcal | 7,50g   | 4,60g  | 56,00g     | 9,70g  | 0,30g | 0,40g         |
| Paradicsomos káposzta-főzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sültített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                                                 | 177,90kcal | 5,00g   | 3,40g  | 31,60g     | 15,60g | 0,40g | 0,30g         |
| Párizsikrém<br>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 lilakáposzta<br>Összetétel: 10%-os ételcsebet, Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Kristálycukor, Lilakáposzta, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                   | 60,40kcal  | 1,90g   | 1,30g  | 10,00g     | 3,00g  | 0,40g | 0,10g         |
| Párolt rizs<br>Összetétel: Ételizesítő 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         |
| Petrezselymes tojáskrém<br>Összetétel: Aro-margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt                                                                                                                                                                                              | 94,00kcal  | 3,90g   | 7,40g  | 0,60g      | 0,10g  | 0,50g | 2,60g         |
| Pince ragu<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pítamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés comb, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                      | 195,50kcal | 19,20g  | 9,10g  | 7,90g      | 1,30g  | 0,50g | 0,30g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Pizza<br>Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Öregánó, Pizzalap, Sértes 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<br>Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                 | 349,60kcal | 8,80g   | 17,60g | 37,60g     | 3,40g  | 1,50g | 9,60g         |
| Poharas tej<br>Összetétel: Poharas tej                                                                                                                                                                                                                                                                         | 124,00kcal | 6,80g   | 5,60g  | 10,60g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Porcukor<br>Összetétel: Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,00g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Pritamin paprikás túrókrém<br>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<br>Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfelhéje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt                                                                                                                                                                        | 242,80kcal | 15,50g  | 12,30g | 16,20g     | 0,30g  | 1,00g | 7,80g         |
| Pulykasült<br>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<br>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         |
| Rakott zöldbab<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sértes comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma | 331,80kcal | 22,80g  | 12,30g | 34,50g     | 6,90g  | 0,50g | 0,80g         |
| Rántott sajt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt                                                                                                                                                                                                                                | 217,70kcal | 9,80g   | 11,60g | 19,50g     | 0,80g  | 0,80g | 0,10g         |
| Rizliblizi<br>Összetétel: Étélizesítő 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         |
| Romanobabfőzelék<br>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         |
| Sajt szórát<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                                                                      | 78,00kcal  | 6,20g   | 5,50g  | 0,80g      | 0,00g  | 0,50g | 3,80g         |
| Sajt szórát<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                                                                      | 62,40kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,40g | 3,00g         |
| Sajtkrém<br>Összetétel: Natúr sajtkrém                                                                                                                                                                                                                                                                         | 74,00kcal  | 2,60g   | 5,70g  | 3,20g      | 0,00g  | 0,70g | 3,70g         |
| Sajtmártásos csirkemell kockák<br>Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Natúr sajtkrém, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                           | 216,70kcal | 26,80g  | 9,40g  | 5,80g      | 0,80g  | 0,90g | 4,00g         |
| Sajtos metélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmntes metélt tészta                                                                                                                                                                                                             | 300,30kcal | 8,50g   | 6,50g  | 51,90g     | 2,80g  | 0,20g | 0,80g         |
| Sajtos panírozott halfilé<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal                                                                                                                                                                                                                         | 240,10kcal | 12,10g  | 10,90g | 23,10g     | 1,80g  | 1,10g | 1,60g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név, összetevők                                                                                                                                                                                                                                    | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sajtos pogácsa<br>Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g                                                                                                                                                                                    | 270,90kcal | 6,60g   | 9,90g  | 37,60g     | 1,30g  | 1,90g | 5,00g         |
| Sajtos rúd<br>Összetétel: Fagy. sajtós rúd 50 g, Fagy. sajtós rúd 70 g                                                                                                                                                                                  | 318,50kcal | 6,10g   | 19,90g | 27,80g     | 1,30g  | 1,50g | 9,90g         |
| Sárgaborsófőzelék<br>Összetétel: Csmege paprika, Étéllesztő 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<br>Összetétel: Sárgarépa                                                                                                                                                                                                                      | 20,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 4,00g      | 2,50g  | 0,00g | 0,00g         |
| Sárgarépa főzelék<br>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<br>Összetétel: Étéllesztő 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<br>Összetétel: Sertés párizsi                                                                                                                                                                                                            | 79,20kcal  | 4,80g   | 6,40g  | 0,60g      | 0,20g  | 0,80g | 2,40g         |
| Sertés sült<br>Összetétel: Étéllesztő 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         |
| Sertés sült<br>Összetétel: Étéllesztő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeleteit, Só 'jódozott'                                                             | 181,10kcal | 20,00g  | 10,50g | 0,60g      | 0,10g  | 0,30g | 0,30g         |
| Sertésflekken<br>Összetétel: Csmege paprika, Étéllesztő 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<br>Összetétel: Csmege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirítván paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                         | 208,90kcal | 21,70g  | 11,00g | 4,50g      | 0,80g  | 0,50g | 0,30g         |
| Sertésraguleves<br>Összetétel: Étéllesztő 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         |
| Sertésragdalt<br>Összetétel: Csmege paprika, Étéllesztő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi 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         |
| Sndlinges burgonyapüré<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fagy. metélőhagyma, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz, Tej '1,5%'                                                                                                                     | 334,70kcal | 7,60g   | 11,80g | 45,10g     | 2,80g  | 0,50g | 5,00g         |
| Sonkakrém<br>Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                       | 57,90kcal  | 3,40g   | 4,00g  | 2,00g      | 0,20g  | 0,80g | 0,30g         |
| Sonkás kocka<br>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 krém 50g Eurofood<br>Összetétel: Sonkás májaskrém                                                                                                                                                                                                | 127,20kcal | 3,70g   | 12,20g | 0,40g      | 0,00g  | 0,60g | 4,60g         |
| Sonkás krém 50g Eurofood<br>Összetétel: Sonkás májaskrém                                                                                                                                                                                                | 159,00kcal | 4,60g   | 15,30g | 0,60g      | 0,00g  | 0,70g | 5,80g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Soproni felvágott<br>Összetétel: Soproni felvágott                                                                                                                                                                                                                                                                  | 103,20kcal | 5,20g   | 8,80g  | 0,80g      | 0,20g  | 0,80g | 3,50g         |
| Spagetti<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta                                                                                                                                                                                                                    | 308,60kcal | 8,50g   | 7,40g  | 51,90g     | 2,80g  | 0,20g | 0,90g         |
| Spenótfőzelék<br>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         |
| Stefánia vagdalt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                                     | 252,30kcal | 21,00g  | 12,10g | 12,10g     | 0,60g  | 0,90g | 1,30g         |
| Stíriai metélt<br>Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi 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 debreceni kolbász<br>Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'                                                                                                                                                                                                                                        | 252,20kcal | 9,20g   | 23,70g | 0,60g      | 0,20g  | 1,40g | 7,40g         |
| Sült virsli<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                    | 221,30kcal | 9,10g   | 19,70g | 1,80g      | 0,30g  | 1,50g | 5,70g         |
| Sültcsirkecomb<br>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         |
| Svéd húsgolyó<br>Összetétel: Ételizejtő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                                                                  | 223,40kcal | 17,40g  | 16,10g | 1,10g      | 0,40g  | 0,40g | 1,10g         |
| Szárazbabfőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételizejt, Babérlevél, őrölt, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                           | 352,70kcal | 17,30g  | 6,40g  | 54,30g     | 1,90g  | 0,30g | 0,50g         |
| Szarvacska tészta<br>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<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                        | 160,20kcal | 5,30g   | 0,60g  | 33,40g     | 0,80g  | 0,80g | 0,10g         |
| Szerenádsaláta<br>Összetétel: Szerenád salátakeverék                                                                                                                                                                                                                                                                | 17,70kcal  | 1,00g   | 0,10g  | 3,90g      | 0,20g  | 0,60g | 0,00g         |
| Szilva<br>Összetétel: Szilva                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 58,00kcal  | 0,70g   | 0,00g  | 13,10g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Szilvágombóc<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvágombóc, Félégyházi morzsa, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                               | 586,40kcal | 4,40g   | 8,50g  | 71,60g     | 12,90g | 3,00g | 0,80g         |
| Tárkonyos májgaluskaleves<br>Összetétel: Ételizejtő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma                                           | 176,30kcal | 13,20g  | 5,40g  | 17,60g     | 2,00g  | 0,90g | 0,40g         |
| Teavaj<br>Összetétel: Teavaj                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 86,80kcal  | 0,00g   | 9,80g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 6,80g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej UHT '1,5%                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 110,00kcal | 7,50g   | 3,80g  | 11,80g     | 11,80g | 0,30g | 2,50g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                       | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Tejbegriz<br>Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                 | 317,60kcal | 13,10g  | 4,90g  | 54,80g     | 25,40g | 0,40g | 2,70g         |
| Tejberizs<br>Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                 | 352,30kcal | 13,80g  | 4,70g  | 84,00g     | 28,80g | 0,40g | 2,70g         |
| Tejföl<br>Összetétel: Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                                                          | 56,80kcal  | 1,40g   | 4,80g  | 1,60g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Tejfölös burgonyafőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, őrölt, Burgonya, Étola 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                              | 294,10kcal | 7,00g   | 6,20g  | 48,00g     | 0,10g  | 0,40g | 0,40g         |
| Tejfölös-túró<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                               | 53,50kcal  | 5,80g   | 2,60g  | 1,40g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Teljes kiőrlésű gabonás keksz<br>Összetétel: Gabonás keksz                                                                                                                                                                                                                                  | 183,20kcal | 3,20g   | 6,00g  | 28,80g     | 9,20g  | 0,20g | 3,00g         |
| Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz                                                                                                                                                                                                            | 191,60kcal | 3,60g   | 8,80g  | 23,20g     | 0,00g  | 0,40g | 0,00g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                | 134,40kcal | 5,20g   | 0,60g  | 27,10g     | 0,40g  | 0,80g | 0,20g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                | 76,20kcal  | 3,00g   | 0,30g  | 15,30g     | 0,20g  | 0,50g | 0,10g         |
| Teljes kiőrlésű kifli<br>Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g                                                                                                                                                                                                                     | 124,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 23,80g     | 0,40g  | 0,60g | 0,30g         |
| Teljes kiőrlésű zsemle<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g                                                                                                                                                                                                                            | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,20g     | 0,40g  | 0,60g | 0,40g         |
| Temesvári aprópecsenye<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étola 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natur 30%-os lecső, őrölt fekete bors, Sertes lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 294,60kcal | 14,70g  | 23,20g | 4,40g      | 1,00g  | 0,60g | 0,90g         |
| Törtburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étola 'napraforgó', őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz                                                                                                                                             | 317,10kcal | 5,80g   | 11,70g | 42,50g     | 0,10g  | 0,40g | 1,20g         |
| Törtburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étola 'napraforgó', őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz                                                                                                                                             | 120,70kcal | 2,80g   | 2,20g  | 20,30g     | 0,10g  | 0,20g | 0,20g         |
| Túrófelfújt<br>Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Szárított citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje, Tojássárgája, Vaníliás cukor                                                               | 534,30kcal | 24,10g  | 18,70g | 63,00g     | 30,40g | 0,20g | 3,60g         |
| Uborkasaláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Kigó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                      | 33,30kcal  | 1,00g   | 0,10g  | 6,70g      | 5,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Vadas pecsenye<br>Összetétel: Babérlevél, őrölt, Citromlé 40%, Étola 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertes comb, Só 'jódozott', Tejföl '1,5%', Vöröshagyma                                                              | 227,70kcal | 18,80g  | 10,50g | 13,30g     | 2,60g  | 0,40g | 0,30g         |
| Vajas fokhagymás törtburgonya<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz                                                                                                                                                    | 261,90kcal | 5,60g   | 6,70g  | 40,70g     | 0,00g  | 0,30g | 2,60g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Vajkrém<br>Összetétel: Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 48,20kcal  | 0,90g   | 4,40g  | 1,30g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Vanília öntet<br>Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor                                                                                                                                                                                                                              | 187,10kcal | 8,70g   | 4,20g  | 28,60g     | 17,40g | 0,50g | 2,50g         |
| Vegyes saláta<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Kígyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                    | 87,80kcal  | 1,50g   | 0,20g  | 19,60g     | 14,80g | 0,20g | 0,00g         |
| Virsli<br>Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 106,00kcal | 4,80g   | 9,20g  | 1,00g      | 0,20g  | 0,80g | 2,90g         |
| Zala felvágott<br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 82,80kcal  | 5,60g   | 6,80g  | 0,70g      | 0,20g  | 0,90g | 2,40g         |
| Zellerkrémleves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizestő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld                                                                                                       | 122,00kcal | 4,40g   | 2,10g  | 20,60g     | 1,60g  | 0,50g | 0,10g         |
| Zöldborsófőzelék<br>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         |
| Zöldborsókrémleves<br>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 csipetkével<br>Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma                                                                           | 92,80kcal  | 4,10g   | 2,50g  | 12,70g     | 3,40g  | 0,50g | 0,30g         |
| Zöldborsós sertés szelet<br>Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                       | 231,80kcal | 23,30g  | 11,00g | 8,10g      | 1,80g  | 0,40g | 0,30g         |
| Zöldfűszeres csirke csikok<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Majoranna, Mustár, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                    | 211,40kcal | 15,40g  | 14,20g | 4,70g      | 2,00g  | 0,50g | 3,20g         |
| Zöldpaprika<br>Összetétel: Zöldpaprika                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10,00kcal  | 0,60g   | 0,20g  | 1,50g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Zöldséges rizottó<br>Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                      | 418,30kcal | 24,10g  | 16,10g | 62,90g     | 2,30g  | 1,00g | 1,00g         |
| Zöldséges-húsos penne<br>Összetétel: Étélizestő 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<br>Összetétel: Burgonya, Étélizestő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma                                                                   | 123,80kcal | 4,10g   | 2,80g  | 19,20g     | 2,70g  | 0,50g | 0,00g         |
| Zöldségkrémleves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizestő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma                                               | 194,40kcal | 6,40g   | 3,30g  | 33,60g     | 2,40g  | 0,50g | 0,20g         |
| Zsemle<br>Összetétel: Vizes zsemle 53g                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 140,40kcal | 4,20g   | 0,50g  | 28,70g     | 0,20g  | 0,60g | 0,30g         |