

|                                 | Reggeli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tízórai                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ebéd A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ebéd B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Vacsora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2026.10.12.     | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*;<br>Kifli (1, 2)*; Alma;<br><br>OVI: EN=285,9kcal FH=8g ZS=5,2g SZH=50g CK=17,8g<br>SÓ=0,7g TZS=3,4g ISK: EN=289kcal FH=8,1g ZS=5,2g<br>SZH=50,7g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g KISK:<br>EN=295,2kcal FH=8,2g ZS=5,2g SZH=52,1g CK=17,8g<br>SÓ=0,7g TZS=3,4g                                       | Olaszos szendvicsskrém (2)*;<br>Félbarna kenyér (1)*;<br>Kigyóuborka;<br><br>OVI: EN=155,8kcal FH=5,7g ZS=3,2g SZH=25,8g CK=0,8g<br>SÓ=0,7g TZS=1,8g ISK: EN=214,2kcal FH=7,9g ZS=4,8g<br>SZH=34,7g CK=1,1g SÓ=1g TZS=2,8g KISK: EN=295,5kcal<br>FH=10,7g ZS=5,2g SZH=51,5g CK=1,5g SÓ=1,5g<br>TZS=2,8g        | Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott<br>csirkemell (1, 2, 3)*; Kukoricás bulgur (1,<br>5)*; Majonéz (3, 11)*; Banán;<br><br>OVI: EN=799,1kcal FH=24g ZS=18,4g SZH=125,1g CK=21,1g SÓ=2g TZS=1,7g<br>ISK: EN=820,1kcal FH=26,6g ZS=22,6g SZH=141,9g CK=26,4g SÓ=2,5g<br>TZS=2,3g KISK: EN=1088,4kcal FH=31,4g ZS=25,8g SZH=164,4g CK=31,2g<br>SÓ=3g TZS=2,6g                            | Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Eszterházy<br>ragu (1, 2, 11)*; Penne (1)*; Félbarna kenyér<br>(1)*; Banán;<br><br>OVI: EN=715,9kcal FH=23,9g ZS=13,2g SZH=122,2g CK=18,5g SÓ=0,6g<br>TZS=1,1g ISK: EN=866,6kcal FH=31,6g ZS=17,5g SZH=142,1g CK=23,9g<br>SÓ=1,1g TZS=1,3g KISK: EN=1020,8kcal FH=36,6g ZS=20,1g SZH=169,4g<br>CK=28,2g SÓ=1,3g TZS=1,7g                                                      | Méz; Liga Margarin; Teljes<br>kiörlesű kenyér (1)*;<br><br>OVI: EN=154,8kcal FH=3,9g ZS=2,4g SZH=30,2g<br>CK=10,2g SÓ=0,7g TZS=0,8g ISK: EN=201kcal FH=5,3g<br>ZS=3g SZH=39,8g CK=12,8g SÓ=0,9g TZS=0,9g KISK:<br>EN=301,8kcal FH=8g ZS=3,7g SZH=61,3g CK=21,1g<br>SÓ=1,4g TZS=1,2g                   | Csirkés rakottas Kertészné módra<br>(1, 2, 4, 5)*; Félbarna kenyér<br>(1)*;<br><br>OVI: EN=485,1kcal FH=32,1g ZS=16,8g SZH=47g CK=7,3g<br>SÓ=1,4g TZS=1,7g ISK: EN=561,8kcal FH=36,1g ZS=17,2g<br>SZH=60,2g CK=9,1g SÓ=1,6g TZS=1,6g KISK:<br>EN=775,4kcal FH=51,3g ZS=24,8g SZH=80,1g CK=11,1g<br>SÓ=2g TZS=1,2g            |
| <b>KEDD</b><br>2026.10.13.      | Csokoládé ízű tej (2)*; Molnárika<br>(1, 2, 3)*; Liga Margarin;<br><br>OVI: EN=306kcal FH=10,2g ZS=4,9g SZH=45,6g CK=14,2g<br>SÓ=0,7g TZS=4,4g ISK: EN=337,5kcal FH=11,9g ZS=10,1g<br>SZH=49,5g CK=16,8g SÓ=0,7g TZS=4,9g KISK:<br>EN=369,5kcal FH=13,4g ZS=11,2g SZH=53,4g CK=18,9g<br>SÓ=0,8g TZS=5,5g                      | Sajt szórát szendvics (2)*; Liga<br>Margarin; Zsemle (1)*;<br>Paradicsom;<br><br>OVI: EN=227,7kcal FH=9,5g ZS=7,7g SZH=30,5g CK=0,2g<br>SÓ=1,1g TZS=3,9g ISK: EN=235,5kcal FH=9,8g ZS=7,4g<br>SZH=31,4g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=4g KISK: EN=241,8kcal<br>FH=9,8g ZS=7,8g SZH=31,8g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=4,1g        | Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos<br>tokány (1, 5)*; Tarhonya (1)*;<br><br>OVI: EN=547,3kcal FH=27,3g ZS=20,9g SZH=60,3g CK=3,3g SÓ=0,8g TZS=3g<br>ISK: EN=705,5kcal FH=35,2g ZS=28,5g SZH=72,2g CK=4,1g SÓ=1,8g TZS=4,7g<br>KISK: EN=854,3kcal FH=41,1g ZS=35,7g SZH=89,6g CK=5,2g SÓ=2g TZS=5,8g                                                                           | Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*;<br>Zöldséges fasírt golyó (1, 3, 5)*; Gombás rizs<br>(5)*;<br><br>OVI: EN=699,7kcal FH=24,3g ZS=37,6g SZH=79,5g CK=2,7g SÓ=1,7g TZS=5g<br>ISK: EN=891kcal FH=35,3g ZS=46,8g SZH=98,4g CK=3,1g SÓ=3,1g TZS=6,8g<br>KISK: EN=1061,4kcal FH=40,4g ZS=52,7g SZH=139,1g CK=3,3g SÓ=3,4g<br>TZS=7,8g                                                                        | Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes<br>kiörlesű kenyér (1)*; Sárgarépa;<br><br>OVI: EN=184,1kcal FH=7,3g ZS=6,5g SZH=23,9g CK=1,8g<br>SÓ=1,3g TZS=1,4g ISK: EN=248,3kcal FH=10,1g ZS=8,6g<br>SZH=32,5g CK=2,8g SÓ=1,7g TZS=2g KISK: EN=340,8kcal<br>FH=14g ZS=10,6g SZH=47,1g CK=3,5g SÓ=2,4g TZS=2,8g | Citromos tea; Baconos<br>péklangos (1, 2, 13)*;<br><br>OVI: EN=347,4kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=43,3g<br>CK=7,9g SÓ=1,4g TZS=5,7g ISK: EN=355,5kcal FH=11,3g<br>ZS=13,5g SZH=45,3g CK=8,9g SÓ=1,4g TZS=5,7g KISK:<br>EN=359,8kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=46,3g CK=10,9g<br>SÓ=1,4g TZS=5,7g                                    |
| <b>SZERDA</b><br>2026.10.14.    | Citromos tea; Kapros túrókrém<br>(2)*; Zsemle (1)*;<br>Jégcsapretek;<br><br>OVI: EN=208,9kcal FH=8,3g ZS=2,3g SZH=37,1g CK=7,2g<br>SÓ=0,7g TZS=0,3g ISK: EN=236,1kcal FH=10,5g ZS=3g<br>SZH=39,7g CK=9,2g SÓ=0,7g TZS=0,3g KISK:<br>EN=261,8kcal FH=12,2g ZS=4,3g SZH=41,3g CK=10,2g<br>SÓ=0,8g TZS=0,3g                      | Napraforgómagos vajkrém (2, 6,<br>8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;<br>Alma;<br><br>OVI: EN=181,2kcal FH=4,9g ZS=2,8g SZH=33,4g CK=0,6g<br>SÓ=0,6g TZS=0g ISK: EN=249,1kcal FH=8,8g ZS=5,3g<br>SZH=43,2g CK=0,6g SÓ=0,8g TZS=0,1g KISK:<br>EN=335,4kcal FH=9,8g ZS=5,6g SZH=61,2g CK=1,2g<br>SÓ=1,4g TZS=0,1g | Csirkereguleves (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott<br>káposzta (1, 2, 4, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;<br>Alma;<br><br>OVI: EN=470,7kcal FH=28,1g ZS=14,5g SZH=59,2g CK=2,1g SÓ=8g TZS=0,9g<br>ISK: EN=746,4kcal FH=43g ZS=27,7g SZH=84,7g CK=3,2g SÓ=8,5g TZS=3,9g<br>KISK: EN=930,8kcal FH=58,6g ZS=33,4g SZH=102,8g CK=3,8g SÓ=10,8g<br>TZS=4,1g                                                | Csirkereguleves (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1,<br>2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szelet kenyér (1)*;<br><br>OVI: EN=622,1kcal FH=37,5g ZS=17,1g SZH=76,1g CK=10,2g SÓ=1,2g TZS=1g<br>ISK: EN=850,3kcal FH=52,7g ZS=23,9g SZH=100,8g CK=12,8g SÓ=2,2g<br>TZS=1,4g KISK: EN=909,3kcal FH=58,6g ZS=25,7g SZH=104,8g CK=13,6g<br>SÓ=2,3g TZS=1,5g                                                                     | Liga Margarin; Briós (1, 2, 3)*;<br><br>OVI: EN=214kcal FH=4g ZS=5,8g SZH=35,8g CK=11,8g<br>SÓ=0,5g TZS=2,4g ISK: EN=296kcal FH=10,1g ZS=8,6g<br>SZH=32,5g CK=2,8g SÓ=1,7g TZS=2g KISK: EN=340,8kcal<br>FH=14g ZS=10,6g SZH=47,1g CK=3,5g SÓ=2,4g TZS=2,8g                                            | Túrós tészta (1)*; Túró (2)*;<br>Tejföl (2)*;<br><br>OVI: EN=342,6kcal FH=15g ZS=10,3g SZH=46,8g CK=2,4g<br>SÓ=0,1g TZS=0,7g ISK: EN=473,1kcal FH=23,9g ZS=16,3g<br>SZH=56,5g CK=2,8g SÓ=0,2g TZS=0,8g KISK:<br>EN=547,1kcal FH=26g ZS=17,2g SZH=70,9g CK=3,6g<br>SÓ=0,3g TZS=1,1g                                           |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2026.10.15. | Limonádé; Gőcseji<br>csirkemellsonka (4)*; Liga<br>Margarin; Teljes kiörlesű kenyér<br>(1)*;<br><br>OVI: EN=174kcal FH=7,1g ZS=3,4g SZH=27,8g CK=7,7g<br>SÓ=1,2g TZS=1,1g ISK: EN=242,8kcal FH=11,7g ZS=5,5g<br>SZH=37,1g CK=10,1g SÓ=1,9g TZS=1,6g KISK:<br>EN=330kcal FH=15,8g ZS=6,2g SZH=51,7g CK=11,3g<br>SÓ=2,6g TZS=2g | Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Kifli (1,<br>2)*; Zöldpaprika;<br><br>OVI: EN=203,6kcal FH=7g ZS=6,7g SZH=26,2g CK=1,7g<br>SÓ=0,8g TZS=2,4g ISK: EN=258kcal FH=8g ZS=11,8g<br>SZH=26,9g CK=1,7g SÓ=0,9g TZS=4,5g KISK:<br>EN=274,4kcal FH=8,8g ZS=12,7g SZH=27,8g CK=1,8g<br>SÓ=1g TZS=4,6g                          | Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12,<br>13)*; Sajt szórát (2)*; Szerb rizseshús (5)*;<br>Csemege uborka (11, 15)*; Szelet kenyér<br>(1)*;<br><br>OVI: EN=651,2kcal FH=30,8g ZS=18,3g SZH=105,1g CK=5g SÓ=3g TZS=2,8g<br>ISK: EN=790,6kcal FH=38,8g ZS=25,2g SZH=118,5g CK=6,7g SÓ=4,1g<br>TZS=3,7g KISK: EN=939,1kcal FH=48,1g ZS=29,7g SZH=141g CK=7,4g<br>SÓ=4,3g TZS=4,1g | Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12,<br>13)*; Sajt szórát (2)*; Hentes szelet (1, 5,<br>11, 15)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Körte;<br>Szelet kenyér (1)*;<br><br>OVI: EN=812,5kcal FH=37,4g ZS=23,8g SZH=105,5g CK=4,9g SÓ=1,8g TZS=5,5g<br>ISK: EN=1008,8kcal FH=46,8g ZS=33,3g SZH=122,1g CK=7,1g SÓ=2,9g<br>TZS=5,6g KISK: EN=1110,7kcal FH=52,8g ZS=32,3g SZH=141,6g CK=7,7g<br>SÓ=3,2g TZS=7,7g | Görögös szendvicsskrém (2)*;<br>Zsemle (1)*; Paradicsom;<br><br>OVI: EN=179,3kcal FH=5,3g ZS=3,4g SZH=30,2g CK=0,4g<br>SÓ=0,7g TZS=2,1g ISK: EN=198,9kcal FH=6,8g ZS=4,8g<br>SZH=31,2g CK=0,5g SÓ=0,8g TZS=3g KISK: EN=202,2kcal<br>FH=6,9g ZS=4,8g SZH=31,6g CK=0,5g SÓ=0,8g TZS=3g                  | Mediterrán csirke (1, 5)*; Bulgur<br>(1, 5)*;<br><br>OVI: EN=405,1kcal FH=19,8g ZS=11,4g SZH=48,4g<br>CK=5,8g SÓ=0,2g TZS=1,1g ISK: EN=603,2kcal FH=29,4g<br>ZS=18g SZH=71,8g CK=8,5g SÓ=1g TZS=1,8g KISK:<br>EN=644kcal FH=30,8g ZS=17,4g SZH=79,7g CK=9,2g<br>SÓ=1g TZS=1,8g                                               |
| <b>PÉNTEK</b><br>2026.10.16.    | Eper-csipkebogyó gyümölcs tea;<br>Csemege szalámi; Liga<br>Margarin; Félbarna kenyér (1)*;<br><br>OVI: EN=232,2kcal FH=4,3g ZS=8,4g SZH=32,4g CK=7,8g<br>SÓ=1,2g TZS=9,1g ISK: EN=326,6kcal FH=9,1g ZS=13g<br>SZH=43g CK=9,9g SÓ=1,7g TZS=9,5g KISK: EN=441,1kcal<br>FH=12,7g ZS=16,2g SZH=60,7g CK=11,3g SÓ=2,4g<br>TZS=6,1g | Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;<br><br>OVI: EN=227,6kcal FH=5,2g ZS=7,1g SZH=34,5g CK=0,8g<br>SÓ=1,4g TZS=3,6g ISK: EN=308,1kcal FH=7,1g ZS=9,9g<br>SZH=46g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g KISK: EN=314,3kcal<br>FH=7,2g ZS=9,9g SZH=47,4g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g                                                        | Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*;<br>Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*;<br>Teljes kiörlesű kenyér (1)*;<br><br>OVI: EN=531,9kcal FH=34,5g ZS=15,4g SZH=103,9g CK=1,8g SÓ=1,5g<br>TZS=1,7g ISK: EN=684,8kcal FH=43,9g ZS=18g SZH=131,1g CK=2,6g SÓ=2,7g<br>TZS=2g KISK: EN=948,7kcal FH=56,6g ZS=19,5g SZH=171g CK=3g SÓ=3,2g<br>TZS=2,1g                                   | Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*;<br>Finomfőzelék (1, 2)*; Sajtos húsgolyó (1, 2,<br>3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;<br><br>OVI: EN=503,5kcal FH=28,4g ZS=14,1g SZH=63,6g CK=10,2g SÓ=1,3g TZS=2,6g<br>ISK: EN=690,7kcal FH=38,5g ZS=19g SZH=88,2g CK=17,1g SÓ=2,4g TZS=3,2g<br>KISK: EN=712,5kcal FH=37,3g ZS=19,7g SZH=93,2g CK=18,2g SÓ=2,4g<br>TZS=3,4g                                               | Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*;<br>Sárgarépa;<br><br>OVI: EN=211,1kcal FH=3,9g ZS=9,5g SZH=27,2g CK=3,1g<br>SÓ=0,8g TZS=6,3g ISK: EN=233,6kcal FH=4,1g ZS=11,1g<br>SZH=28,8g CK=4,1g SÓ=0,5g TZS=7,4g KISK: EN=252kcal<br>FH=4,3g ZS=12,8g SZH=29,7g CK=4,6g SÓ=0,5g<br>TZS=8,6g                          | Csirke májaskrém; Bebo Mini<br>Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós<br>csiga (1, 2)*;<br><br>OVI: EN=517,3kcal FH=10,3g ZS=23g SZH=65,2g<br>CK=12,7g SÓ=1,4g TZS=9,5g ISK: EN=862,7kcal FH=16,3g<br>ZS=42,1g SZH=101,7g CK=25,3g SÓ=2,1g TZS=17,9g<br>KISK: EN=862,7kcal FH=16,3g ZS=42,1g SZH=101,7g<br>CK=25,3g SÓ=2,1g TZS=17,9g |

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



Szemle

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=Csillagfű; 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: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Alföldileves csipetkével<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöld, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 172,20kcal | 4,80g   | 3,10g  | 29,40g     | 1,30g  | 0,60g | 0,40g         |
| Alma<br>Összetétel: Alma                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 43,40kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 9,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Alma dobozos üdítő 100%<br>Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle                                                                                                                                                                                                                                                           | 88,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Alma krémleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%                                                                                                                                                                                | 162,60kcal | 1,40g   | 0,60g  | 36,70g     | 29,00g | 0,10g | 0,00g         |
| Alma-zellerkrémleves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. alma, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                 | 126,00kcal | 3,20g   | 2,20g  | 22,10g     | 12,00g | 0,30g | 0,10g         |
| Almamártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%                                                                                                                                                                       | 236,10kcal | 3,00g   | 2,00g  | 49,40g     | 33,50g | 0,20g | 0,30g         |
| Almás-sajtos csirkecombfilé<br>Összetétel: Alma, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                             | 563,30kcal | 31,40g  | 32,00g | 36,00g     | 17,10g | 1,00g | 16,40g        |
| Ananászos csirkecomb filé<br>Összetétel: Ananász konzerv, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                             | 217,20kcal | 25,60g  | 9,50g  | 6,10g      | 1,80g  | 0,40g | 0,40g         |
| Baconos péklángos<br>Összetétel: Fagy. baconos péklángos 170 g                                                                                                                                                                                                                                                                   | 319,00kcal | 11,30g  | 13,50g | 36,30g     | 0,90g  | 1,40g | 5,70g         |
| Banán<br>Összetétel: Banán                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 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         |
| Baromfi fasírt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell                                                                                                                                                                                                                                                      | 268,90kcal | 15,60g  | 16,00g | 14,40g     | 0,00g  | 2,00g | 4,00g         |
| Baromfi párizsi<br>Összetétel: Baromfi párizsi                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 107,00kcal | 5,20g   | 9,20g  | 0,80g      | 0,00g  | 1,00g | 3,20g         |
| 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 briós 86 g (Matusz)                                                                                                                                               | 698,30kcal | 31,80g  | 34,00g | 56,90g     | 2,30g  | 3,50g | 13,20g        |
| Bogdányi sertésrakottas<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz, Tej '1,5%', Tejföl '12%                              | 605,10kcal | 29,10g  | 21,60g | 66,80g     | 1,00g  | 0,90g | 3,30g         |
| Borsos tokány<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                      | 209,90kcal | 21,60g  | 11,40g | 4,10g      | 0,60g  | 0,40g | 0,40g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Briós                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 274,40kcal | 5,50g   | 5,20g  | 50,10g     | 16,40g | 0,50g | 2,60g         |
| Összetétel: Briós 50g, Briós 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |         |        |            |        |       |               |
| Brokkolikrémléves                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 147,80kcal | 5,80g   | 3,80g  | 20,40g     | 3,00g  | 0,60g | 0,30g         |
| Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                          |            |         |        |            |        |       |               |
| Budapest ragu                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 218,20kcal | 26,30g  | 10,00g | 4,40g      | 1,00g  | 0,40g | 0,20g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                          |            |         |        |            |        |       |               |
| Bugaci sertés ragu                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 251,60kcal | 22,40g  | 13,50g | 8,70g      | 0,40g  | 0,40g | 0,80g         |
| Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                   |            |         |        |            |        |       |               |
| Bugaci sertés szelet                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 284,20kcal | 26,60g  | 15,10g | 8,70g      | 0,40g  | 0,40g | 0,80g         |
| Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                    |            |         |        |            |        |       |               |
| Bulgur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 406,90kcal | 9,70g   | 9,30g  | 61,20g     | 2,40g  | 0,60g | 1,20g         |
| Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pitamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                         |            |         |        |            |        |       |               |
| Burgonyagombóc leves                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 176,70kcal | 4,30g   | 4,50g  | 22,20g     | 1,60g  | 1,10g | 0,50g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                 |            |         |        |            |        |       |               |
| Burgonyapüré                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 343,60kcal | 8,90g   | 7,70g  | 54,30g     | 2,80g  | 0,50g | 3,10g         |
| Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                   |            |         |        |            |        |       |               |
| Citromos tea                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 40,60kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,00g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                                                                |            |         |        |            |        |       |               |
| Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 131,00kcal | 4,50g   | 12,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 5,20g         |
| Összetétel: Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |         |        |            |        |       |               |
| Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 14,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,90g  | 1,50g | 0,00g         |
| Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |         |        |            |        |       |               |
| Csikós tokány                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 260,20kcal | 22,50g  | 16,10g | 4,60g      | 0,60g  | 0,70g | 1,90g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                             |            |         |        |            |        |       |               |
| Csirke májaskrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 105,60kcal | 4,50g   | 8,80g  | 2,00g      | 0,00g  | 0,50g | 2,20g         |
| Összetétel: Csirke májaskrém 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |         |        |            |        |       |               |
| Csirkepörkölt                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 222,30kcal | 22,70g  | 8,70g  | 11,80g     | 1,10g  | 0,40g | 0,40g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pitamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                         |            |         |        |            |        |       |               |
| Csirkeraguleves                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 280,60kcal | 21,80g  | 7,80g  | 29,10g     | 2,10g  | 0,60g | 0,50g         |
| Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                                                   |            |         |        |            |        |       |               |
| Csirkés rakottas Kertészné módra                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 676,60kcal | 48,00g  | 24,40g | 59,50g     | 10,60g | 1,50g | 9,20g         |
| Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma |            |         |        |            |        |       |               |
| Csokoládé ízű tej                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 169,40kcal | 9,30g   | 4,50g  | 23,30g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejizestítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                            |            |         |        |            |        |       |               |
| Csokoládés gabonapehely                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 117,30kcal | 1,90g   | 1,30g  | 25,80g     | 0,00g  | 0,10g | 0,30g         |
| Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |         |        |            |        |       |               |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                      | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Csontleves csigatésztaival<br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma | 105,80kcal | 3,10g   | 3,40g  | 15,20g     | 1,10g  | 0,60g | 0,40g         |
| Cső tészta<br>Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes cső tészta                                                                                                                                                                             | 362,30kcal | 10,40g  | 7,60g  | 63,00g     | 3,40g  | 0,20g | 1,00g         |
| Csurgatott tojásleves<br>Összetétel: 10%-os ételcezet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásle, Vöröshagyma                   | 89,70kcal  | 3,60g   | 4,90g  | 5,60g      | 0,40g  | 0,60g | 1,00g         |
| Diákcsemege szalámi<br>Összetétel: Diákcsemege szalámi                                                                                                                                                                                                                     | 124,20kcal | 4,50g   | 11,80g | 0,10g      | 0,10g  | 1,00g | 4,80g         |
| Dzsem<br>Összetétel: Sárgabarack dzsem                                                                                                                                                                                                                                     | 62,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 15,00g     | 13,20g | 0,00g | 0,00g         |
| Eper öntet 1/2<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                          | 176,70kcal | 2,90g   | 0,80g  | 38,30g     | 17,00g | 0,30g | 0,30g         |
| Eper-csipkebogyó gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                   | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Erdei gyümölcs öntet<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. eper, Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                   | 181,30kcal | 2,70g   | 0,90g  | 39,10g     | 19,90g | 0,30g | 0,30g         |
| Erdei gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                              | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Erdei gyümölcsmártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                   | 240,30kcal | 3,80g   | 1,50g  | 52,00g     | 27,80g | 0,30g | 0,30g         |
| Erdei-bodzás gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                       | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Erdélyi rakott káposzta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés comb, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                            | 494,70kcal | 32,50g  | 25,20g | 40,50g     | 1,00g  | 9,40g | 3,60g         |
| Eszterházy ragu<br>Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                              | 204,60kcal | 18,10g  | 11,10g | 7,20g      | 2,00g  | 0,40g | 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         |
| Fasírt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                                  | 252,90kcal | 21,50g  | 13,80g | 9,10g      | 0,90g  | 0,50g | 0,90g         |
| Fatörzskifli<br>Összetétel: Fatörzskifli 57g                                                                                                                                                                                                                               | 180,10kcal | 4,30g   | 3,60g  | 31,50g     | 6,20g  | 0,40g | 1,80g         |
| Fehér kenyér<br>Összetétel: Fehér kenyér                                                                                                                                                                                                                                   | 220,50kcal | 6,70g   | 0,70g  | 46,70g     | 0,20g  | 1,30g | 0,40g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                             | 98,80kcal  | 3,30g   | 0,40g  | 20,60g     | 0,50g  | 0,50g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                     | 112,10kcal | 3,70g   | 0,40g  | 23,40g     | 0,50g  | 0,60g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                     | 240,30kcal | 8,00g   | 0,90g  | 50,00g     | 1,20g  | 1,30g | 0,10g         |
| Felvidéki vegyes leves<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma | 154,40kcal | 4,70g   | 3,90g  | 23,60g     | 2,70g  | 0,60g | 0,40g         |
| Finomfőzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                   | 289,20kcal | 9,30g   | 5,40g  | 49,80g     | 15,80g | 0,60g | 1,10g         |
| Fokhagymakrémlés<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                   | 165,60kcal | 5,00g   | 3,20g  | 28,40g     | 2,30g  | 0,50g | 0,10g         |
| Fokhagymakrémlés gyöngyagylóval<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma                                        | 136,10kcal | 4,30g   | 3,20g  | 22,10g     | 2,40g  | 0,50g | 0,20g         |
| Fonott kalács<br>Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács                                                                                                                                                                                                                                                          | 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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                | 321,20kcal | 7,00g   | 7,30g  | 51,50g     | 0,00g  | 0,70g | 0,70g         |
| Főtt burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                                           | 235,20kcal | 6,30g   | 0,80g  | 46,00g     | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Főtt tojás<br>Összetétel: Tojás főzött, tisztított                                                                                                                                                                                                                                                                 | 220,00kcal | 14,80g  | 13,20g | 0,90g      | 0,50g  | 0,50g | 4,00g         |
| Galuska<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                                  | 514,90kcal | 36,00g  | 10,70g | 129,00g    | 0,00g  | 0,50g | 1,00g         |
| Gombakrémlés<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 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma                                        | 94,90kcal  | 3,80g   | 3,20g  | 12,20g     | 1,10g  | 0,50g | 0,60g         |
| Gombás rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                | 343,80kcal | 8,40g   | 9,60g  | 87,40g     | 0,30g  | 0,40g | 1,00g         |
| Gombás-sajtos rakott sertés szelet<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma                                    | 364,90kcal | 28,00g  | 20,50g | 15,60g     | 2,10g  | 1,10g | 5,00g         |
| Göcseji csirkemellsonka<br>Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt                                                                                                                                                                                                                                | 56,00kcal  | 8,00g   | 2,50g  | 0,40g      | 0,20g  | 1,20g | 0,80g         |
| Görög sertésragu<br>Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. piramin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Olivabogyó, Oregánó, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                         | 186,90kcal | 18,30g  | 9,80g  | 5,70g      | 0,60g  | 0,50g | 0,40g         |
| Görögös szendvicsskrém<br>Összetétel: Görögös szendvicsskrém                                                                                                                                                                                                                                                       | 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: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Gyümölcsös krémjoghurt<br>Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                                         | 125,00kcal | 4,10g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,20g | 0,20g | 2,80g         |
| Hagymás tört burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma                                                                                                                                                  | 368,40kcal | 7,60g   | 10,10g | 55,80g     | 0,30g  | 0,40g | 1,00g         |
| Halpaprikás<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítő, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                  | 145,10kcal | 14,30g  | 5,00g  | 10,10g     | 1,70g  | 1,60g | 0,60g         |
| Hamis gulyásleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 156,50kcal | 4,40g   | 3,00g  | 25,90g     | 2,30g  | 0,60g | 0,30g         |
| Hargitai burgonyaleves<br>Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld                             | 261,50kcal | 8,40g   | 16,60g | 18,30g     | 0,80g  | 1,20g | 4,40g         |
| Házi körözött<br>Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                    | 73,80kcal  | 7,40g   | 3,70g  | 2,10g      | 0,10g  | 0,10g | 0,00g         |
| Hentes szelet<br>Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                               | 255,90kcal | 23,10g  | 15,30g | 4,90g      | 0,60g  | 1,10g | 2,00g         |
| Hortobágyi palacsinta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. palacsinta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                               | 611,10kcal | 31,60g  | 26,30g | 59,50g     | 0,90g  | 1,40g | 2,90g         |
| Hot-Dog<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli Sertés'                                                                                                                                                                                                                                                  | 268,70kcal | 10,10g  | 12,00g | 29,00g     | 0,40g  | 1,60g | 3,90g         |
| Hot-Dog<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Sertés'                                                                                                                                                                                                                                                           | 424,90kcal | 15,00g  | 13,50g | 58,50g     | 0,50g  | 2,50g | 4,30g         |
| Húsgaluska-leves<br>Összetétel: Babérlevél, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma                | 202,70kcal | 16,60g  | 6,50g  | 18,40g     | 2,80g  | 0,80g | 0,50g         |
| Húsos lecsó<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                     | 402,70kcal | 24,50g  | 12,50g | 63,40g     | 6,60g  | 3,80g | 0,50g         |
| Húsos rakott tészta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma                                                             | 643,90kcal | 35,30g  | 20,40g | 78,30g     | 4,10g  | 1,40g | 4,40g         |
| Jégcsapretek<br>Összetétel: Jégcsap retek                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8,40kcal   | 0,70g   | 0,10g  | 0,70g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Joghurt<br>Összetétel: Natúr joghurt                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 93,00kcal  | 5,10g   | 5,40g  | 6,00g      | 6,00g  | 0,20g | 3,60g         |
| Jókai bableves<br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma      | 337,80kcal | 24,70g  | 12,50g | 29,70g     | 2,00g  | 0,70g | 1,50g         |
| Kakaókrém<br>Összetétel: Kakaókrém                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 169,80kcal | 1,50g   | 10,20g | 17,40g     | 11,70g | 0,00g | 2,10g         |
| Kakaós csiga<br>Összetétel: Kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                              | 585,20kcal | 7,60g   | 29,30g | 71,00g     | 25,10g | 1,00g | 14,70g        |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                               | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Kakaós cukor<br>Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor                                                                                                                                                                                                  | 79,10kcal  | 0,80g   | 0,80g  | 16,40g     | 16,00g | 0,00g | 0,50g         |
| Káposztás kocka<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta                                                                           | 451,30kcal | 13,10g  | 9,80g  | 77,60g     | 7,10g  | 0,30g | 1,20g         |
| Kapros túrókrém<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                              | 72,40kcal  | 7,30g   | 3,70g  | 1,90g      | 0,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Karamellás tej<br>Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                             | 184,00kcal | 9,30g   | 4,50g  | 26,80g     | 26,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Karfiollevés<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma | 129,60kcal | 4,60g   | 3,20g  | 20,10g     | 2,70g  | 0,60g | 0,40g         |
| Kefír<br>Összetétel: Kefír                                                                                                                                                                                                                          | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,20g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,20g | 3,40g         |
| Kelkáposzta főzelék<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                       | 220,90kcal | 6,90g   | 3,50g  | 38,70g     | 0,50g  | 0,30g | 0,30g         |
| Kenőmájás<br>Összetétel: Kenőmájás                                                                                                                                                                                                                  | 134,00kcal | 5,00g   | 12,00g | 1,40g      | 0,60g  | 1,10g | 4,90g         |
| Ketchup<br>Összetétel: Ketchup                                                                                                                                                                                                                      | 37,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 2,00g      | 1,50g  | 0,30g | 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                                                                                                                                                                                                             | 7,20kcal   | 0,60g   | 0,10g  | 1,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kockasajt<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                                            | 93,00kcal  | 3,20g   | 7,00g  | 4,30g      | 0,00g  | 1,20g | 4,50g         |
| Kolbászos pásztor ragu bulgurral<br>Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma           | 712,70kcal | 34,30g  | 27,10g | 71,60g     | 1,30g  | 1,50g | 4,60g         |
| Körte<br>Összetétel: Körte                                                                                                                                                                                                                          | 78,00kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 18,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Krémtúró<br>Összetétel: Vaníliás krémtúró 100g                                                                                                                                                                                                      | 228,00kcal | 15,00g  | 9,00g  | 21,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kukorica prósza<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefír literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé                                                                                                              | 665,20kcal | 12,60g  | 31,10g | 80,60g     | 34,10g | 0,20g | 5,00g         |
| Kukoricás bulgur<br>Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                        | 434,50kcal | 11,80g  | 9,40g  | 65,90g     | 2,10g  | 0,60g | 1,20g         |
| Kukoricás rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'                                                                                     | 331,60kcal | 8,50g   | 9,60g  | 78,10g     | 1,20g  | 0,60g | 1,10g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                          | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Kuszkusz<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                 | 464,00kcal | 13,70g  | 10,40g | 75,70g     | 4,60g  | 0,60g | 1,30g         |
| Lapkasajt<br>Összetétel: Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                                             | 155,50kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 7,50g         |
| Lecsós szelet<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                         | 248,90kcal | 22,20g  | 15,10g | 4,20g      | 1,10g  | 0,90g | 1,90g         |
| Levesgyöngy<br>Összetétel: Levesgyöngy                                                                                                                                                                                                                                                         | 99,60kcal  | 1,60g   | 5,60g  | 10,60g     | 1,20g  | 0,20g | 0,00g         |
| Liga Margarin<br>Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                                                     | 25,20kcal  | 0,10g   | 2,80g  | 0,10g      | 0,10g  | 0,10g | 0,80g         |
| Lilahagyma<br>Összetétel: Lilahagyma                                                                                                                                                                                                                                                           | 23,80kcal  | 0,70g   | 0,10g  | 5,60g      | 2,50g  | 0,00g | 0,00g         |
| Limonádé<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                            | 47,20kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,50g | 0,00g | 0,00g         |
| Madártej ízű tej<br>Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjesítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                  | 170,80kcal | 9,30g   | 4,50g  | 23,50g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Majonéz<br>Összetétel: Majonéz                                                                                                                                                                                                                                                                 | 85,20kcal  | 0,20g   | 7,70g  | 3,60g      | 2,00g  | 0,50g | 1,00g         |
| Majorannás sertés szelet<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Órölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                     | 221,20kcal | 21,80g  | 12,60g | 4,00g      | 1,50g  | 0,40g | 0,40g         |
| Makaróni<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni                                                                                                                                                                                                      | 416,00kcal | 12,20g  | 7,80g  | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,00g         |
| Mákos cukor<br>Összetétel: Mák, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                       | 245,50kcal | 3,90g   | 13,00g | 26,60g     | 18,50g | 0,00g | 1,60g         |
| Mákos guba<br>Összetétel: Mákos guba                                                                                                                                                                                                                                                           | 577,50kcal | 13,50g  | 22,50g | 76,50g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Mákos metélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                             | 396,80kcal | 11,00g  | 9,50g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,20g | 1,20g         |
| Masánszki rizsfelfújt<br>Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Kristálycukor, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor                                              | 557,80kcal | 14,50g  | 11,40g | 120,70g    | 52,00g | 0,70g | 4,70g         |
| Mediterrán csirke<br>Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma | 237,10kcal | 21,10g  | 8,10g  | 18,50g     | 6,80g  | 0,40g | 0,40g         |
| Meggyes gyümölcs Tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                               | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Méz<br>Összetétel: Miniméz 20g                                                                                                                                                                                                                                                                 | 60,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,50g     | 16,40g | 0,00g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Méz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 75,00kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 20,60g     | 20,50g | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Vegyes virág méz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |         |        |            |        |       |               |
| Milánói ragu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 188,00kcal | 14,70g  | 9,60g  | 10,00g     | 5,00g  | 1,00g | 1,30g         |
| Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                                    |            |         |        |            |        |       |               |
| Minestrone leves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 189,00kcal | 5,20g   | 4,50g  | 30,90g     | 11,60g | 0,60g | 0,60g         |
| Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma |            |         |        |            |        |       |               |
| Molnárika                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 174,90kcal | 4,00g   | 3,90g  | 30,00g     | 5,00g  | 0,40g | 2,00g         |
| Összetétel: Molnárika 55g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |         |        |            |        |       |               |
| Mustáros sertés szelet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 190,30kcal | 21,60g  | 9,30g  | 3,70g      | 0,00g  | 0,40g | 0,10g         |
| Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom                                                                                                                                                                               |            |         |        |            |        |       |               |
| Müzli szelet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 78,60kcal  | 0,90g   | 1,40g  | 15,20g     | 7,00g  | 0,00g | 0,60g         |
| Összetétel: Müzli szelet 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |         |        |            |        |       |               |
| Napraforgómagos vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 51,70kcal  | 1,00g   | 4,70g  | 1,40g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |         |        |            |        |       |               |
| Narancs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 57,40kcal  | 0,80g   | 0,00g  | 11,90g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Narancs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |         |        |            |        |       |               |
| Olasz felvágott                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 124,50kcal | 6,50g   | 10,50g | 1,00g      | 0,20g  | 1,00g | 4,20g         |
| Összetétel: Olasz felvágott                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |         |        |            |        |       |               |
| Olaszos szendvicskrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 48,00kcal  | 2,10g   | 4,20g  | 0,50g      | 0,30g  | 0,20g | 2,70g         |
| Összetétel: Olaszos szendvicskrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |         |        |            |        |       |               |
| Palócleves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 227,20kcal | 16,20g  | 9,90g  | 16,20g     | 2,20g  | 0,50g | 0,50g         |
| Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma                                                               |            |         |        |            |        |       |               |
| Paprikás sertés szelet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 210,90kcal | 21,60g  | 11,40g | 4,20g      | 0,40g  | 0,40g | 0,40g         |
| Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                               |            |         |        |            |        |       |               |
| Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 13,80kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Összetétel: Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |         |        |            |        |       |               |
| Paradicsomos bulgur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 400,20kcal | 9,60g   | 9,30g  | 60,10g     | 2,10g  | 0,60g | 1,20g         |
| Összetétel: Bulgur, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                                                                                                                              |            |         |        |            |        |       |               |
| Paradicsomos káposzta-főzelék                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 218,90kcal | 6,00g   | 4,40g  | 38,50g     | 18,10g | 0,40g | 0,50g         |
| Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                                                                                                             |            |         |        |            |        |       |               |
| Paradicsomos-sajtos csirkecomb filé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 270,10kcal | 30,50g  | 12,80g | 7,00g      | 1,50g  | 1,20g | 3,90g         |
| Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Oregánó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                                                                       |            |         |        |            |        |       |               |
| Párizsikrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 115,20kcal | 5,50g   | 9,60g  | 1,60g      | 0,00g  | 1,10g | 2,40g         |
| Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |         |        |            |        |       |               |
| Párolt rizs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 137,20kcal | 2,90g   | 3,80g  | 35,70g     | 0,10g  | 0,30g | 0,40g         |
| Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                                                                        |            |         |        |            |        |       |               |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Párolt rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                        | 331,00kcal | 6,50g   | 11,30g | 79,30g     | 0,20g  | 0,40g | 1,20g         |
| Párolt zöldség köret<br>Összetétel: Aro margarin, Fagy. mexikói zöldségköret, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                | 193,80kcal | 8,40g   | 3,00g  | 32,20g     | 11,80g | 0,50g | 0,80g         |
| Penne<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne                                                                                                                                                                                                                           | 380,20kcal | 11,00g  | 7,70g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,20g | 1,00g         |
| Petrezselymes burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                               | 343,00kcal | 7,70g   | 7,40g  | 55,50g     | 0,20g  | 0,40g | 0,70g         |
| Petrezselymes rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                              | 357,50kcal | 6,60g   | 14,10g | 79,50g     | 0,40g  | 0,50g | 1,50g         |
| Petrezselymes tejfölöszturó<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                | 72,40kcal  | 7,40g   | 3,70g  | 1,90g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Petrezselymes tojáskrém<br>Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt                                                                                                                                                                            | 135,10kcal | 4,60g   | 11,30g | 1,00g      | 0,20g  | 0,60g | 4,00g         |
| Pírtott dara<br>Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                                                     | 207,20kcal | 4,70g   | 4,20g  | 36,70g     | 0,00g  | 0,50g | 0,40g         |
| Pizza<br>Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                                                 | 618,80kcal | 31,80g  | 17,40g | 77,30g     | 6,90g  | 2,80g | 5,80g         |
| 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         |
| Provanszi csirkemájragu<br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kakukkfű, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 193,20kcal | 20,80g  | 9,60g  | 5,80g      | 0,60g  | 0,50g | 0,60g         |
| Pulykasült<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                        | 190,20kcal | 21,50g  | 10,20g | 1,50g      | 0,30g  | 0,40g | 0,10g         |
| Rakott brokkoli<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma                    | 414,80kcal | 34,50g  | 15,80g | 35,20g     | 6,70g  | 0,90g | 2,50g         |
| Rántott csirkemell<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé                                                                                                                                                                                                                       | 225,80kcal | 15,60g  | 7,80g  | 22,80g     | 5,00g  | 1,80g | 0,10g         |
| Rántott sajt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt                                                                                                                                                                                                                               | 418,00kcal | 19,50g  | 21,30g | 39,00g     | 1,50g  | 1,60g | 0,00g         |
| Reszelt tészta leves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma                                                                     | 243,20kcal | 7,10g   | 6,00g  | 39,70g     | 1,50g  | 0,60g | 0,80g         |
| Rizibizi<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                       | 324,00kcal | 8,20g   | 9,60g  | 76,30g     | 2,30g  | 0,50g | 1,00g         |

# Étlap melléklet

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

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

## Étlap: Klúg

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                     | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Romanobabfőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                              | 214,10kcal | 7,30g   | 5,50g  | 36,90g     | 4,20g  | 0,30g | 0,40g         |
| Sajt szórát<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                 | 31,20kcal  | 2,50g   | 2,20g  | 0,30g      | 0,00g  | 0,20g | 1,50g         |
| Sajt szórát<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                 | 93,60kcal  | 7,50g   | 6,60g  | 0,90g      | 0,00g  | 0,60g | 4,50g         |
| Sajt szórát<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                 | 62,40kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,40g | 3,00g         |
| Sajt szórát szendvics<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         |
| Sajtos croissant<br>Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g                                                                                                                                                                                | 267,40kcal | 6,20g   | 17,10g | 21,60g     | 2,00g  | 1,30g | 8,50g         |
| Sajtos húsgolyó<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma                           | 205,40kcal | 21,20g  | 10,50g | 4,80g      | 0,80g  | 0,60g | 1,90g         |
| Sajtos metélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                       | 440,90kcal | 12,20g  | 10,60g | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,30g         |
| Sajtos pogácsa<br>Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g                                                                                                                                                                                      | 270,90kcal | 6,60g   | 9,90g  | 37,60g     | 1,30g  | 1,90g | 5,00g         |
| Sajtos rúd<br>Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g                                                                                                                                                                                    | 318,50kcal | 6,10g   | 19,90g | 27,80g     | 1,30g  | 1,50g | 9,90g         |
| Sárgaborsókrém-leves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma | 216,50kcal | 10,90g  | 3,20g  | 34,60g     | 0,90g  | 0,50g | 0,30g         |
| Sárgarépa<br>Összetétel: Sárgarépa                                                                                                                                                                                                                        | 24,00kcal  | 0,70g   | 0,10g  | 4,90g      | 3,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Sárgarépa főzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                       | 302,10kcal | 9,00g   | 5,40g  | 51,30g     | 21,20g | 0,70g | 1,30g         |
| Sárgarépás rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Sárgarépa, Só 'jódozott'                                                                                                                                     | 277,90kcal | 6,20g   | 6,80g  | 73,70g     | 1,70g  | 0,60g | 0,70g         |
| Sertés párizsi<br>Összetétel: Sertés párizsi                                                                                                                                                                                                              | 99,00kcal  | 6,00g   | 8,00g  | 0,80g      | 0,20g  | 1,00g | 3,00g         |
| Sertés sült<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'                                                              | 193,60kcal | 21,10g  | 11,30g | 0,60g      | 0,10g  | 0,30g | 0,40g         |
| Sertésflekken<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                  | 192,00kcal | 21,70g  | 9,20g  | 4,20g      | 0,30g  | 0,40g | 0,10g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sertéspörkölt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirítasin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                     | 211,40kcal | 21,70g  | 11,50g | 4,00g      | 0,90g  | 0,50g | 0,40g         |
| Sertésrizottó<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                              | 555,30kcal | 30,70g  | 22,40g | 81,60g     | 2,60g  | 1,00g | 1,60g         |
| Sertésszelet sajt mártással<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt                                                                                                                                                                    | 324,60kcal | 30,90g  | 16,40g | 11,80g     | 1,20g  | 1,00g | 5,00g         |
| Sonkakrém<br>Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 86,40kcal  | 4,40g   | 6,30g  | 2,90g      | 0,20g  | 0,90g | 0,30g         |
| Sonkás krém 50g Eurofood<br>Összetétel: Sonkás májaskrém                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 159,00kcal | 4,60g   | 15,30g | 0,60g      | 0,00g  | 0,70g | 5,80g         |
| Soproni felvágott<br>Összetétel: Soproni felvágott                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 129,00kcal | 6,50g   | 11,00g | 1,00g      | 0,20g  | 1,00g | 4,40g         |
| Spagetti<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta                                                                                                                                                                                                                                                      | 432,60kcal | 12,20g  | 9,70g  | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,20g         |
| Spagetti carbonara<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tejföl '12%', Tojásmentes spagetti tészta, Vöröshagyma                                                                                             | 567,30kcal | 23,10g  | 20,20g | 72,60g     | 4,40g  | 1,50g | 2,80g         |
| Spenótfőzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                | 253,20kcal | 10,10g  | 8,80g  | 33,40g     | 8,60g  | 0,40g | 1,60g         |
| Spenótos panírozott halfilé<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé spenóttal                                                                                                                                                                                                                                                            | 240,10kcal | 12,10g  | 11,30g | 23,10g     | 1,80g  | 1,10g | 0,00g         |
| Sült virsli<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Sertés'                                                                                                                                                                                                                                                                               | 289,90kcal | 12,00g  | 25,80g | 2,40g      | 0,40g  | 2,00g | 7,50g         |
| Sütőtökrémleves<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcsle sűrítőanyag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                    | 177,00kcal | 2,10g   | 3,40g  | 33,30g     | 22,40g | 0,60g | 0,60g         |
| Szarvacska<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta                                                                                                                                                                                                                                                  | 396,80kcal | 11,00g  | 9,50g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,20g | 1,20g         |
| Székelykáposzta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                  | 486,90kcal | 29,70g  | 17,50g | 57,60g     | 0,30g  | 6,30g | 1,00g         |
| Szelet kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 160,20kcal | 5,30g   | 0,60g  | 33,40g     | 0,80g  | 0,80g | 0,10g         |
| Szerb rizseshús<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirítasin paprika, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                           | 491,90kcal | 27,50g  | 20,30g | 74,20g     | 1,20g  | 1,20g | 1,50g         |
| Tápai legényfogyó leves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma | 219,50kcal | 21,00g  | 8,00g  | 14,40g     | 2,70g  | 0,70g | 0,60g         |
| Tarhonya<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                                     | 382,90kcal | 11,10g  | 7,70g  | 67,20g     | 3,80g  | 0,40g | 1,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                         | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Tárkonyos zöldségleves<br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma | 120,10kcal | 4,10g   | 4,60g  | 14,80g     | 3,30g  | 0,80g | 0,50g         |
| Teavaj<br>Összetétel: Teavaj                                                                                                                                                                                                                                                                  | 101,20kcal | 0,10g   | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 8,00g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej UHT '1,5'                                                                                                                                                                                                                                                              | 132,00kcal | 9,00g   | 4,50g  | 14,10g     | 14,10g | 0,40g | 3,00g         |
| Tejbegríz<br>Összetétel: Búza dara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5'                                                                                                                                                                                                                   | 305,80kcal | 12,60g  | 5,00g  | 52,20g     | 28,80g | 0,50g | 2,80g         |
| 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%                                                                                                                                                                                                                                                             | 42,60kcal  | 1,00g   | 3,60g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Tejszínes-gombás szósz<br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                 | 198,80kcal | 18,70g  | 10,60g | 5,90g      | 0,50g  | 0,40g | 0,80g         |
| Teljes kiőrlésű gabonás keksz<br>Összetétel: Gabonás keksz                                                                                                                                                                                                                                    | 183,20kcal | 3,20g   | 6,00g  | 28,80g     | 9,20g  | 0,20g | 3,00g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                  | 94,10kcal  | 3,70g   | 0,40g  | 18,90g     | 0,30g  | 0,60g | 0,20g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                  | 201,60kcal | 7,80g   | 0,90g  | 40,60g     | 0,50g  | 1,30g | 0,40g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                  | 82,90kcal  | 3,20g   | 0,40g  | 16,70g     | 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, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma  | 216,40kcal | 18,70g  | 12,40g | 5,80g      | 1,20g  | 0,60g | 1,00g         |
| Tojáskrém<br>Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt                                                                                                                                                                          | 135,60kcal | 4,60g   | 11,30g | 1,00g      | 0,20g  | 0,50g | 4,00g         |
| Tökfőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                             | 264,50kcal | 6,00g   | 10,00g | 35,60g     | 12,20g | 0,40g | 0,80g         |
| Tökmagos fasírtgolyó<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Tökmag hántolt, Vöröshagyma                                       | 210,40kcal | 19,00g  | 10,10g | 9,20g      | 0,90g  | 0,50g | 0,40g         |
| Túró<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró                                                                                                                                                                                                                                                       | 116,00kcal | 14,00g  | 5,00g  | 3,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |

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

**Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig**

**Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0**