| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|---|---|---|---|---|---|---|
| HÉTFŐ 2026.11.02. | Erdei-bodzás gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka; | Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Alma; Joghurt (2)*; | Csontleves (1, 3, 5)*; Bolognai ragu; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Körte; | Csontleves (1, 3, 5)*; Zöldséges rizottó (5)*; Vegyes saláta; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Kakaókrém (2, 4)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*; | Big Burger (1, 2, 4, 11)*; |
| | OVI: EN=216,4kcal FH=6,5g ZS=8,4g SZH=28,2g CK=7,3g SÓ=1,2g TZS=3,3g ISK: EN=306,7kcal FH=9,5g ZS=13g SZH=37,5g CK=9,5g SÓ=1,7g TZS=5,1g KISK: EN=409,6kcal FH=13,1g ZS=16,3g SZH=52,3g CK=10,6g SÓ=2,4g TZS=6,4g | OVI: EN=251,6kcal FH=9,8g ZS=6g SZH=37,5g CK=6,4g SÓ=0,8g TZS=3,9g ISK: EN=254,7kcal FH=9,9g ZS=6g SZH=38,2g CK=6,4g SÓ=0,8g TZS=3,9g KISK: EN=260,9kcal FH=10g ZS=6g SZH=39,6g CK=6,4g SÓ=0,8g TZS=3,9g | OVI: EN=545,7kcal FH=22,6g ZS=16,5g SZH=75g CK=6,4g SÓ=0,9g TZS=3,5g ISK: EN=742,2kcal FH=35,4g ZS=23,5g SZH=94,7g CK=8,8g SÓ=1,7g TZS=4,9g KISK: EN=829,5kcal FH=34,1g ZS=24,8g SZH=114,8g CK=10,2g SÓ=2,4g TZS=5,9g | OVI: EN=509kcal FH=22,5g ZS=15,1g SZH=86,3g CK=12,8g SÓ=1,3g TZS=1,2g ISK: EN=709,9kcal FH=32,5g ZS=19,6g SZH=118,5g CK=18,7g SÓ=2,2g TZS=1,5g KISK: EN=791,4kcal FH=36,4g ZS=22,4g SZH=133,9g CK=19,2g SÓ=2,4g TZS=1,8g | OVI: EN=284,8kcal FH=5g ZS=10,6g SZH=41,1g CK=12,7g SÓ=0,4g TZS=3,3g ISK: EN=484,7kcal FH=9,1g ZS=16,1g SZH=73,6g CK=19,7g SÓ=0,7g TZS=5,5g KISK: EN=513kcal FH=9,4g ZS=17,8g SZH=76,5g CK=21,6g SÓ=0,7g TZS=5,8g | OVI: EN=674,3kcal FH=31,6g ZS=33,9g SZH=55,1g CK=1,3g SÓ=3,3g TZS=13,2g ISK: EN=674,3kcal FH=31,6g ZS=33,9g SZH=55,1g CK=1,3g SÓ=3,3g TZS=13,2g KISK: EN=698,3kcal FH=31,8g ZS=34g SZH=56,9g CK=2,3g SÓ=3,5g TZS=13,2g |
| KEDD 2026.11.03. | Csipkebogyó tea; Görögös szendvicskrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom; | Házi körözött (2)*; Kigyóuborka; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejbegríz (1, 2)*; Fahéjas porcukor; Szelet kenyér (1)*; Alma; | Gulyásleves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanilia öntet (1, 2)*; | Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; | Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Meggymártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; |
| | OVI: EN=170,8kcal FH=5,7g ZS=3,3g SZH=29,2g CK=7,5g SÓ=0,7g TZS=2g ISK: EN=233,8kcal FH=7,9g ZS=4,9g SZH=39,1g CK=9,7g SÓ=1g TZS=2,9g KISK: EN=308kcal FH=10,6g ZS=5,2g SZH=54,1g CK=10,8g SÓ=1,5g TZS=3,1g | OVI: EN=140,3kcal FH=7,9g ZS=2,1g SZH=21,9g CK=0,3g SÓ=0,7g TZS=0,2g ISK: EN=202,2kcal FH=11,7g ZS=3,8g SZH=29,7g CK=0,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=282,6kcal FH=15,8g ZS=4,7g SZH=43,7g CK=0,6g SÓ=1,4g TZS=0,4g | OVI: EN=657,2kcal FH=25,8g ZS=9,8g SZH=114,2g CK=44,2g SÓ=1,3g TZS=2,5g ISK: EN=810kcal FH=35,2g ZS=13g SZH=134,9g CK=44,1g SÓ=1,8g TZS=3,1g KISK: EN=778kcal FH=33,7g ZS=13,1g SZH=128g CK=46,8g SÓ=1,9g TZS=3,2g | OVI: EN=646,6kcal FH=21,9g ZS=18,7g SZH=94,4g CK=32,5g SÓ=1g TZS=6g ISK: EN=841,9kcal FH=33,6g ZS=23,6g SZH=119,9g CK=45,6g SÓ=1,7g TZS=7,7g KISK: EN=905,4kcal FH=30,6g ZS=24,5g SZH=135,6g CK=49,5g SÓ=1,8g TZS=7,9g | OVI: EN=236,2kcal FH=10,7g ZS=8,3g SZH=28,7g CK=0,2g SÓ=1,2g TZS=4,7g ISK: EN=317,5kcal FH=17,3g ZS=14,4g SZH=28,8g CK=0,3g SÓ=1,7g TZS=8,5g KISK: EN=321,1kcal FH=17,3g ZS=14,8g SZH=28,8g CK=0,3g SÓ=1,7g TZS=8,6g | OVI: EN=406,5kcal FH=19,4g ZS=10g SZH=56,4g CK=29,9g SÓ=0,4g TZS=0,6g ISK: EN=538kcal FH=26,3g ZS=13,6g SZH=73,5g CK=32g SÓ=0,7g TZS=0,8g KISK: EN=545,4kcal FH=27,2g ZS=14,3g SZH=72,3g CK=37,5g SÓ=0,7g TZS=0,9g |
| SZERDA 2026.11.04. | Tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; | Fahéjas csiga (1, 2)*; Alma; | Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Alma befőtt; | Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma befőtt; | Sárgarépa; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Húsos lecsó; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; |
| | OVI: EN=286,1kcal FH=10,3g ZS=8,6g SZH=40,9g CK=15,6g SÓ=0,8g TZS=4,4g ISK: EN=311,7kcal FH=11,9g ZS=9,8g SZH=43,4g CK=18,1g SÓ=0,8g TZS=5g KISK: EN=337,3kcal FH=13,4g ZS=10,9g SZH=45,7g CK=20,4g SÓ=0,9g TZS=5,6g | OVI: EN=231,1kcal FH=3,1g ZS=7,7g SZH=36,7g CK=9,8g SÓ=0,4g TZS=3,9g ISK: EN=313kcal FH=4,3g ZS=10,8g SZH=48,9g CK=13,8g SÓ=0,5g TZS=5,5g KISK: EN=319,2kcal FH=4,4g ZS=10,8g SZH=50,3g CK=13,8g SÓ=0,5g TZS=5,5g | OVI: EN=585,3kcal FH=24,2g ZS=13,7g SZH=129,2g CK=24,4g SÓ=0,4g TZS=1,1g ISK: EN=836,9kcal FH=37,2g ZS=20,3g SZH=168,6g CK=32,7g SÓ=1,6g TZS=1,4g KISK: EN=905,9kcal FH=38,5g ZS=21,8g SZH=187,1g CK=37,7g SÓ=1,7g TZS=1,7g | OVI: EN=597,6kcal FH=21,4g ZS=15,1g SZH=129,5g CK=27,3g SÓ=1,7g TZS=2,6g ISK: EN=827,4kcal FH=26,3g ZS=23,8g SZH=167,1g CK=36,4g SÓ=2,5g TZS=5,7g KISK: EN=858kcal FH=29,1g ZS=20,3g SZH=184,5g CK=41,4g SÓ=2,9g TZS=3,8g | OVI: EN=136,9kcal FH=4,7g ZS=2,7g SZH=23,3g CK=1,8g SÓ=0,6g TZS=0,2g ISK: EN=202,6kcal FH=6,7g ZS=5,1g SZH=32,4g CK=2,9g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=273,8kcal FH=9,4g ZS=6,4g SZH=46,8g CK=3,5g SÓ=1,4g TZS=0,4g | OVI: EN=388,9kcal FH=22,4g ZS=9,7g SZH=63,2g CK=5,3g SÓ=3,2g TZS=0,6g ISK: EN=555,7kcal FH=29,6g ZS=14g SZH=93,5g CK=11g SÓ=4,3g TZS=0,8g KISK: EN=604,3kcal FH=32,3g ZS=13,4g SZH=104g CK=7,1g SÓ=5,1g TZS=0,9g |
| CSÜTÖRTÖK 2026.11.05. | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Alma; | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom; | Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; BBQ csirkecomb filé (11)*; Kukoricás rizs (5)*; Szelet kenyér (1)*; Körte; | Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*; Szelet kenyér (1)*; Körte; | Banán; Sajtos rúd (1, 2, 3)*; | Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*; Porcukor; |
| | OVI: EN=283,6kcal FH=8,8g ZS=4,6g SZH=49g CK=16,6g SÓ=0,8g TZS=3,1g ISK: EN=286,7kcal FH=8,9g ZS=4,6g SZH=49,7g CK=16,6g SÓ=0,8g TZS=3,1g KISK: EN=292,9kcal FH=9g ZS=4,6g SZH=51,1g CK=16,6g SÓ=0,8g TZS=3,1g | OVI: EN=163,2kcal FH=6,2g ZS=4,8g SZH=23,9g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=3g ISK: EN=219,9kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=32,3g CK=0,4g SÓ=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=289,4kcal FH=11g ZS=6,7g SZH=46,2g CK=0,5g SÓ=2g TZS=4,1g | OVI: EN=622,1kcal FH=27,3g ZS=13,9g SZH=110,2g CK=5,1g SÓ=1,4g TZS=1,2g ISK: EN=833,9kcal FH=42,1g ZS=24,5g SZH=125,4g CK=7,2g SÓ=2,4g TZS=2g KISK: EN=960,3kcal FH=50,6g ZS=26,8g SZH=147,7g CK=8,2g SÓ=2,4g TZS=2,2g | OVI: EN=706,5kcal FH=28,1g ZS=15,6g SZH=107g CK=3,5g SÓ=1,5g TZS=1,9g ISK: EN=850,9kcal FH=34,8g ZS=22g SZH=120,5g CK=4,5g SÓ=2g TZS=2,8g KISK: EN=953,2kcal FH=39,7g ZS=25,5g SZH=132,7g CK=5,7g SÓ=2,2g TZS=3,8g | OVI: EN=395,5kcal FH=6,4g ZS=14,2g SZH=58,6g CK=0,9g SÓ=1g TZS=7,1g ISK: EN=486,5kcal FH=8,2g ZS=19,9g SZH=66,5g CK=1,3g SÓ=1,5g TZS=9,9g KISK: EN=486,5kcal FH=8,2g ZS=19,9g SZH=66,5g CK=1,3g SÓ=1,5g TZS=9,9g | OVI: EN=515,8kcal FH=16,8g ZS=11,1g SZH=85,9g CK=35,6g SÓ=0,2g TZS=2,4g ISK: EN=650,9kcal FH=22,8g ZS=15,5g SZH=103,5g CK=44,4g SÓ=0,4g TZS=3,1g KISK: EN=800,3kcal FH=28,6g ZS=19,3g SZH=126,3g CK=50,5g SÓ=0,4g TZS=3,9g |
| PÉNTEK 2026.11.06. | Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Karottás tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Karfiolleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Szelet kenyér (1)*; Csemege uborka (11, 15)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; | Karfiolleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Sárgarépa; | Kakaós csiga 100g (1, 2)*; Csirkemájkrém 50g; Zsemle (1)*; Narancs; |
| | OVI: EN=189,5kcal FH=6,4g ZS=5,6g SZH=28g CK=7,4g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=275,1kcal FH=10,2g ZS=9,4g SZH=37,3g CK=9,7g SÓ=1,7g TZS=3,3g KISK: EN=370,4kcal FH=14g ZS=11,7g SZH=52,1g CK=10,8g SÓ=2,4g TZS=4,2g | OVI: EN=167,6kcal FH=7,4g ZS=4,7g SZH=22g CK=0,6g SÓ=1g TZS=1,5g ISK: EN=223,7kcal FH=9,7g ZS=6,3g SZH=29,8g CK=0,8g SÓ=1,3g TZS=2g KISK: EN=323kcal FH=13,1g ZS=9,3g SZH=43,8g CK=1g SÓ=1,9g TZS=3,1g | OVI: EN=629,9kcal FH=25,5g ZS=17,8g SZH=107,7g CK=11g SÓ=2,1g TZS=1,9g ISK: EN=845,4kcal FH=38,2g ZS=23,8g SZH=136,7g CK=12,8g SÓ=3,9g TZS=2,2g KISK: EN=893,6kcal FH=39,6g ZS=24,8g SZH=154g CK=13,3g SÓ=3,9g TZS=2,3g | OVI: EN=552,4kcal FH=23,9g ZS=11,5g SZH=90,1g CK=17g SÓ=1g TZS=1g ISK: EN=843,4kcal FH=37,8g ZS=16,3g SZH=138,5g CK=21,2g SÓ=2,1g TZS=1,3g KISK: EN=878,1kcal FH=41,1g ZS=18,3g SZH=141,3g CK=23,1g SÓ=2,7g TZS=1,6g | OVI: EN=187,7kcal FH=6,4g ZS=4,8g SZH=29,8g CK=2,1g SÓ=1,1g TZS=2,8g ISK: EN=254,2kcal FH=8,5g ZS=6,4g SZH=40,6g CK=3,3g SÓ=1,5g TZS=3,8g KISK: EN=338,3kcal FH=11,3g ZS=6,7g SZH=58,1g CK=4,2g SÓ=2g TZS=3,8g | OVI: EN=735,5kcal FH=15,9g ZS=32,4g SZH=91,3g CK=18,1g SÓ=1,9g TZS=13,6g ISK: EN=739,6kcal FH=15,9g ZS=32,4g SZH=92,1g CK=18,1g SÓ=1,9g TZS=13,6g KISK: EN=747,8kcal FH=16g ZS=32,4g SZH=93,8g CK=18,1g SÓ=1,9g TZS=13,6g |

***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

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

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|---|---|---|---|---|---|---|
| SZOMBAT 2026.11.07. | Kifli (1, 2)*; Kefír (2)*; | Kakaókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; | Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Főtt burgonya; Csemege uborka (11, 15)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Banán; | | Alma; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; | Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; |
| | OVI: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g ISK: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g KISK: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g | OVI: EN=233,4kcal FH=5g ZS=7,2g SZH=36,6g CK=8,4g SÓ=0,6g TZS=1,4g ISK: EN=301,7kcal FH=6,5g ZS=9,1g SZH=47,9g CK=10,6g SÓ=0,8g TZS=1,9g KISK: EN=410,1kcal FH=9,5g ZS=11,1g SZH=67,4g CK=12,9g SÓ=1,3g TZS=2,2g | OVI: EN=677,2kcal FH=35,2g ZS=14g SZH=95,9g CK=3,8g SÓ=1,6g TZS=0,6g ISK: EN=925,5kcal FH=50,8g ZS=21,7g SZH=123,3g CK=6,2g SÓ=3g TZS=1g KISK: EN=969,2kcal FH=55,8g ZS=22,1g SZH=127,6g CK=6,3g SÓ=3,2g TZS=1g | | OVI: EN=217,3kcal FH=3,6g ZS=6g SZH=36,5g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g ISK: EN=220,4kcal FH=3,7g ZS=6g SZH=37,2g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g KISK: EN=226,6kcal FH=3,8g ZS=6g SZH=38,6g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g | OVI: EN=465,8kcal FH=24,1g ZS=11,6g SZH=62,1g CK=1,1g SÓ=0,9g TZS=0,4g ISK: EN=674kcal FH=34,3g ZS=17,8g SZH=88,5g CK=1,4g SÓ=1,5g TZS=0,8g KISK: EN=754,8kcal FH=38,5g ZS=19,2g SZH=100,9g CK=1,9g SÓ=2g TZS=0,9g |
| VASÁRNAP 2026.11.08. | Poharas tej (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kockasajt (2)*; | Banán; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; | Zöldborsókrémleves (1, 2)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Tökmagos fasírtgolyó (3, 5, 6, 8, 12, 13)*; Gombás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; | | Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Baromfi párizsi (1, 2, 4)*; Zöldpaprika; Szilva; | Zöldséges-húsos penne (1, 2, 5)*; Alma; |
| | OVI: EN=271,3kcal FH=12,3g ZS=9,5g SZH=33g CK=0,3g SÓ=1,2g TZS=2,4g ISK: EN=351,4kcal FH=15,2g ZS=13,2g SZH=42g CK=0,4g SÓ=2g TZS=4,7g KISK: EN=418,6kcal FH=17,8g ZS=13,5g SZH=55,5g CK=0,5g SÓ=2,5g TZS=4,9g | OVI: EN=246,6kcal FH=3g ZS=1,4g SZH=53,9g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g ISK: EN=246,6kcal FH=3g ZS=1,4g SZH=53,9g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g KISK: EN=246,6kcal FH=3g ZS=1,4g SZH=53,9g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g | OVI: EN=582,9kcal FH=23,7g ZS=24,8g SZH=81,6g CK=5,3g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=714,2kcal FH=32,6g ZS=29,6g SZH=97g CK=6g SÓ=2g TZS=2,1g KISK: EN=941,6kcal FH=38g ZS=37,4g SZH=141,7g CK=7,8g SÓ=2,5g TZS=2,9g | | OVI: EN=221,8kcal FH=6,9g ZS=6,2g SZH=34,1g CK=0,6g SÓ=1,1g TZS=1,9g ISK: EN=318kcal FH=10,6g ZS=10,6g SZH=44,8g CK=0,9g SÓ=1,7g TZS=3,4g KISK: EN=425,1kcal FH=14,5g ZS=13,1g SZH=61,9g CK=1,3g SÓ=2,4g TZS=4,1g | OVI: EN=453,4kcal FH=22,1g ZS=13,8g SZH=58,7g CK=4,1g SÓ=0,5g TZS=2,6g ISK: EN=575,8kcal FH=29,1g ZS=19,4g SZH=69,6g CK=5,1g SÓ=0,7g TZS=4g KISK: EN=689,8kcal FH=34,2g ZS=21,4g SZH=88g CK=6,4g SÓ=0,7g TZS=4,1g |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

***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

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

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|---|---|---|---|---|---|---|
| HÉTFŐ 2026.11.09. | Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiörlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*; | Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa; | Buzsáki leves (2, 5, 11, 15)*; Szilvásgombóc (1, 3)*; Fahéjas porcukor; Banán; | Buzsáki leves (2, 5, 11, 15)*; Sütőtökös rizsfelfújt (1, 2, 4)*; Porcukor; Banán; | Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Szárazbabfőzelék (1, 2)*; |
| | OVI: EN=279,6kcal FH=3,6g ZS=8,8g SZH=32,2g CK=0g SÓ=0,4g TZS=0g ISK: EN=279,6kcal FH=3,6g ZS=8,8g SZH=32,2g CK=0g SÓ=0,4g TZS=0g KISK: EN=279,6kcal FH=3,6g ZS=8,8g SZH=32,2g CK=0g SÓ=0,4g TZS=0g | OVI: EN=136,9kcal FH=4,7g ZS=2,7g SZH=23,3g CK=1,8g SÓ=0,6g TZS=0,2g ISK: EN=202,6kcal FH=6,7g ZS=5,1g SZH=32,4g CK=2,9g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=273,8kcal FH=9,4g ZS=5,4g SZH=46,8g CK=3,5g SÓ=1,4g TZS=0,4g | OVI: EN=701,6kcal FH=15,1g ZS=12,8g SZH=104,1g CK=27,9g SÓ=2g TZS=0,9g ISK: EN=1014,2kcal FH=21,9g ZS=18,1g SZH=136,3g CK=30,8g SÓ=3,6g TZS=1,1g KISK: EN=1133,7kcal FH=23,8g ZS=19,1g SZH=149,4g CK=33,8g SÓ=4,2g TZS=1,2g | OVI: EN=681,1kcal FH=22,2g ZS=10,2g SZH=139,9g CK=43g SÓ=0,7g TZS=2g ISK: EN=903,1kcal FH=30,9g ZS=15,2g SZH=180,2g CK=62,8g SÓ=1,3g TZS=2,7g KISK: EN=945,8kcal FH=32,4g ZS=19,8g SZH=179,2g CK=62,9g SÓ=1,6g TZS=4,7g | OVI: EN=154,8kcal FH=3,9g ZS=2,4g SZH=30,2g CK=10,2g SÓ=0,7g TZS=0,8g ISK: EN=201kcal FH=5,3g ZS=3g SZH=39,6g CK=12,8g SÓ=0,9g TZS=0,9g KISK: EN=301,8kcal FH=8g ZS=3,7g SZH=61,3g CK=21,1g SÓ=1,4g TZS=1,2g | OVI: EN=382,4kcal FH=18g ZS=17,1g SZH=37,7g CK=1,7g SÓ=1,1g TZS=4,1g ISK: EN=637,6kcal FH=29,3g ZS=31,6g SZH=56,7g CK=2,3g SÓ=2,3g TZS=7,9g KISK: EN=694,4kcal FH=32g ZS=32,6g SZH=65,8g CK=2,5g SÓ=2,3g TZS=8g |
| KEDD 2026.11.10. | Gyümölcs tea; Kapros turókrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom; | Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma; | Erőleves tészta (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; | Erőleves tészta (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Csemege uborka (11, 15)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma; | Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Csikós tokány (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; |
| | OVI: EN=174,7kcal FH=8,1g ZS=2,3g SZH=29,9g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=0,2g ISK: EN=238kcal FH=11,5g ZS=3,2g SZH=40g CK=9,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=332,4kcal FH=15,8g ZS=4,7g SZH=55,5g CK=10,5g SÓ=1,5g TZS=0,4g | OVI: EN=285,9kcal FH=8g ZS=5,2g SZH=50g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g ISK: EN=289kcal FH=8,1g ZS=5,2g SZH=50,7g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g KISK: EN=295,2kcal FH=8,2g ZS=5,2g SZH=52,1g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g | OVI: EN=534,3kcal FH=27,9g ZS=9,5g SZH=81,4g CK=10,8g SÓ=0,7g TZS=1g ISK: EN=776,5kcal FH=44,2g ZS=14,5g SZH=113g CK=12,7g SÓ=1,3g TZS=1,2g KISK: EN=843,3kcal FH=46g ZS=15,5g SZH=125,4g CK=13,5g SÓ=1,6g TZS=1,4g | OVI: EN=558,3kcal FH=18,2g ZS=17,8g SZH=74,6g CK=2,3g SÓ=2,3g TZS=4,6g ISK: EN=772,4kcal FH=25,3g ZS=31,7g SZH=88,2g CK=3,9g SÓ=3,6g TZS=7,5g KISK: EN=996,4kcal FH=32,8g ZS=39,7g SZH=116,8g CK=4,6g SÓ=4,2g TZS=9,4g | OVI: EN=160,2kcal FH=6,7g ZS=5,8g SZH=20,7g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=238,8kcal FH=10,9g ZS=9,8g SZH=27,9g CK=0,7g SÓ=1,8g TZS=3,3g KISK: EN=330,3kcal FH=14,9g ZS=12,2g SZH=41,6g CK=0,8g SÓ=2,5g TZS=4,2g | OVI: EN=441,4kcal FH=22g ZS=16,7g SZH=43,2g CK=1,7g SÓ=0,4g TZS=1,9g ISK: EN=560,2kcal FH=26,6g ZS=23,5g SZH=51,3g CK=2,5g SÓ=1,2g TZS=2,7g KISK: EN=667,1kcal FH=32,2g ZS=25,4g SZH=65,8g CK=3g SÓ=1,3g TZS=3,1g |
| SZERDA 2026.11.11. | Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*; | Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma; | Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sertéspörkölt (1)*; Orsó tészta (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mediterrán csirke (1, 5)*; Kuszkusz (1, 5)*; | Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka; | Magyaros sertés karaj (1)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; |
| | OVI: EN=278,6kcal FH=10,2g ZS=6,4g SZH=44,5g CK=11,1g SÓ=0,8g TZS=3,1g ISK: EN=310,1kcal FH=11,9g ZS=7,6g SZH=48,4g CK=13,5g SÓ=0,8g TZS=3,6g KISK: EN=342,1kcal FH=13,4g ZS=8,7g SZH=52,3g CK=15,8g SÓ=0,9g TZS=4,2g | OVI: EN=252,6kcal FH=5,9g ZS=11g SZH=31,2g CK=2,2g SÓ=1g TZS=6g ISK: EN=386,8kcal FH=9,3g ZS=17,6g SZH=46g CK=3,4g SÓ=1,5g TZS=9,6g KISK: EN=393kcal FH=9,4g ZS=17,6g SZH=47,4g CK=3,4g SÓ=1,5g TZS=9,6g | OVI: EN=632kcal FH=29,4g ZS=19,5g SZH=82g CK=6,5g SÓ=2,3g TZS=1,1g ISK: EN=847,8kcal FH=40g ZS=27,1g SZH=107,1g CK=7,9g SÓ=3,6g TZS=1,6g KISK: EN=978,8kcal FH=44,1g ZS=29,8g SZH=129,1g CK=9,7g SÓ=4,4g TZS=1,9g | OVI: EN=570,2kcal FH=25,8g ZS=17,9g SZH=73,1g CK=9,3g SÓ=0,6g TZS=1,2g ISK: EN=807kcal FH=37,1g ZS=24,1g SZH=105,8g CK=12,5g SÓ=1,6g TZS=1,7g KISK: EN=926,6kcal FH=41g ZS=26,6g SZH=125,3g CK=14,3g SÓ=1,8g TZS=1,8g | OVI: EN=157kcal FH=5,1g ZS=3g SZH=25,4g CK=0,4g SÓ=0,6g TZS=0,4g ISK: EN=184,2kcal FH=5,8g ZS=5,3g SZH=26,4g CK=0,4g SÓ=0,7g TZS=0,4g KISK: EN=185,4kcal FH=5,9g ZS=5,4g SZH=26,6g CK=0,4g SÓ=0,7g TZS=0,4g | OVI: EN=367,2kcal FH=21,8g ZS=9,8g SZH=45g CK=10,2g SÓ=0,5g TZS=0,4g ISK: EN=476,5kcal FH=28,4g ZS=13,4g SZH=57,1g CK=15,8g SÓ=1g TZS=0,5g KISK: EN=554,4kcal FH=31,3g ZS=14,8g SZH=69,8g CK=18,4g SÓ=1g TZS=0,7g |
| CSÜTÖRTÖK 2026.11.12. | Citromos tea; Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*; Zöldpaprika; | Lebbencsleves (1, 5)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Pritaminos sajtfelfújt (1, 2, 3)*; Félbarna kenyér (1)*; | Lebbencsleves (1, 5)*; Vadas pecsenye (1, 2, 5, 11)*; Spagetti (1)*; | Sajtos szál (1, 2, 3)*; Alma; | Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya kocka (5)*; |
| | OVI: EN=186,8kcal FH=6,9g ZS=4,9g SZH=28,6g CK=7,4g SÓ=1g TZS=2g ISK: EN=284,1kcal FH=11g ZS=9,6g SZH=38,4g CK=9,6g SÓ=1,6g TZS=3,7g KISK: EN=383,2kcal FH=15g ZS=12,1g SZH=53,4g CK=10,7g SÓ=2,3g TZS=4,8g | OVI: EN=177kcal FH=6,3g ZS=4,2g SZH=26,8g CK=0,4g SÓ=1,2g TZS=2,5g ISK: EN=227,5kcal FH=8,1g ZS=7,8g SZH=29,6g CK=0,4g SÓ=1,8g TZS=4,8g KISK: EN=229,5kcal FH=8,2g ZS=7,8g SZH=29,9g CK=0,4g SÓ=1,8g TZS=4,8g | OVI: EN=538kcal FH=25,3g ZS=16,8g SZH=69,1g CK=9,6g SÓ=1,5g TZS=7,8g ISK: EN=749,6kcal FH=33,5g ZS=22,6g SZH=99,5g CK=12g SÓ=2,5g TZS=9,9g KISK: EN=863kcal FH=38,1g ZS=29g SZH=108,6g CK=12,4g SÓ=2,9g TZS=12g | OVI: EN=504,1kcal FH=21,8g ZS=15,4g SZH=68g CK=5,4g SÓ=0,4g TZS=1,3g ISK: EN=736,6kcal FH=33g ZS=22g SZH=98,8g CK=8,1g SÓ=1,3g TZS=2g KISK: EN=863kcal FH=38g ZS=26,5g SZH=114,7g CK=10,4g SÓ=1,3g TZS=2,6g | OVI: EN=261,6kcal FH=4,7g ZS=14,2g SZH=27,6g CK=0,9g SÓ=1g TZS=7,1g ISK: EN=355,7kcal FH=6,6g ZS=19,9g SZH=36,2g CK=1,3g SÓ=1,5g TZS=9,9g KISK: EN=361,9kcal FH=6,7g ZS=19,9g SZH=37,6g CK=1,3g SÓ=1,5g TZS=9,9g | OVI: EN=340,2kcal FH=19,4g ZS=11,9g SZH=34,4g CK=0,4g SÓ=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=468,2kcal FH=26,2g ZS=17,7g SZH=45,7g CK=0,5g SÓ=1,1g TZS=1g KISK: EN=589,3kcal FH=33,6g ZS=20,4g SZH=60,8g CK=0,6g SÓ=1,2g TZS=1,1g |
| PÉNTEK 2026.11.13. | Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom; | Sonkakrém (2)*; Kigyóuborka; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; | Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Szelet kenyér (1)*; Zöldfűszeres csirke csíkok (2, 11)*; Párolt rizs (5)*; Banán; | Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Szelet kenyér (1)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*; Banán; | Teljes kiörlésű kifli (1)*; Sajtkrém (2, 5)*; | Almás táska (1, 2, 3, 4, 6, 12, 13)*; Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; |
| | OVI: EN=189,7kcal FH=6,2g ZS=5,3g SZH=29,1g CK=7,6g SÓ=1g TZS=2,2g ISK: EN=289,6kcal FH=9,7g ZS=10,3g SZH=39,3g CK=9,9g SÓ=1,7g TZS=4,1g KISK: EN=390kcal FH=13,4g ZS=13g SZH=54,4g CK=11,1g SÓ=2,4g TZS=5,3g | OVI: EN=179,3kcal FH=6,9g ZS=4,3g SZH=26,3g CK=0,5g SÓ=1,1g TZS=0,6g ISK: EN=190,4kcal FH=8,2g ZS=4,6g SZH=27g CK=0,6g SÓ=1,4g TZS=0,7g KISK: EN=220,1kcal FH=9,3g ZS=7g SZH=28,1g CK=0,6g SÓ=1,5g TZS=0,7g | OVI: EN=845,9kcal FH=37,7g ZS=22,6g SZH=137,1g CK=4,7g SÓ=1,2g TZS=2,1g ISK: EN=1029,6kcal FH=47,9g ZS=31,4g SZH=155g CK=5,3g SÓ=2,1g TZS=2,8g KISK: EN=1154,2kcal FH=54,1g ZS=34,7g SZH=180,9g CK=5,4g SÓ=2,1g TZS=3g | OVI: EN=1005,6kcal FH=40,1g ZS=27,1g SZH=164,3g CK=6,3g SÓ=2,3g TZS=2,8g ISK: EN=1195,4kcal FH=48,6g ZS=36,6g SZH=183,8g CK=9,9g SÓ=3,2g TZS=3,5g KISK: EN=1304,1kcal FH=52,5g ZS=40,6g SZH=203,4g CK=10,8g SÓ=3,4g TZS=3,9g | OVI: EN=180kcal FH=6,3g ZS=4,9g SZH=26,2g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=3,1g ISK: EN=198,5kcal FH=6,9g ZS=6,3g SZH=27g CK=0,4g SÓ=1,3g TZS=4g KISK: EN=198,5kcal FH=6,9g ZS=6,3g SZH=27g CK=0,4g SÓ=1,3g TZS=4g | OVI: EN=401,9kcal FH=6,8g ZS=13,1g SZH=62,3g CK=13,4g SÓ=0,9g TZS=5g ISK: EN=468,9kcal FH=7,9g ZS=16,7g SZH=69,7g CK=13,4g SÓ=1g TZS=6,7g KISK: EN=468,9kcal FH=7,9g ZS=16,7g SZH=69,7g CK=13,4g SÓ=1g TZS=6,7g |

***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

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

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|---|---|---|---|---|---|---|
| SZOMBAT 2026.11.14. | Alma dobozos üdítő 100%; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; | Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma; | Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Baromfivagdalt tepsiben (1, 3, 5)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Majonéz (3, 11)*; | | Banán; Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*; | Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; |
| | OVI: EN=304kcal FH=10,5g ZS=8,2g SZH=34g CK=0,6g SÓ=1,2g TZS=4,4g ISK: EN=425,3kcal FH=18,4g ZS=14,5g SZH=42,5g CK=0,9g SÓ=1,9g TZS=6,3g KISK: EN=509kcal FH=21,1g ZS=15,2g SZH=59,1g CK=1,3g SÓ=2,4g TZS=8,4g | OVI: EN=152,9kcal FH=4,3g ZS=2,4g SZH=28g CK=0,3g SÓ=0,7g TZS=0,8g ISK: EN=193,2kcal FH=5,8g ZS=3g SZH=35,6g CK=0,5g SÓ=0,9g TZS=0,9g KISK: EN=270,2kcal FH=8,5g ZS=3,7g SZH=50,5g CK=0,8g SÓ=1,4g TZS=1,2g | OVI: EN=524,5kcal FH=19,5g ZS=17,7g SZH=66,6g CK=2,7g SÓ=1,2g TZS=3,4g ISK: EN=674,9kcal FH=26g ZS=21,8g SZH=87,1g CK=3,6g SÓ=2g TZS=4,1g KISK: EN=838,1kcal FH=33,9g ZS=26,3g SZH=108,3g CK=5,7g SÓ=2,5g TZS=4,6g | | OVI: EN=387,8kcal FH=10,7g ZS=6,6g SZH=69,5g CK=7,6g SÓ=0,7g TZS=4,2g ISK: EN=387,8kcal FH=10,7g ZS=6,6g SZH=69,5g CK=7,6g SÓ=0,7g TZS=4,2g KISK: EN=387,8kcal FH=10,7g ZS=6,6g SZH=69,5g CK=7,6g SÓ=0,7g TZS=4,2g | OVI: EN=323kcal FH=18,7g ZS=13,4g SZH=48,2g CK=0,3g SÓ=0,2g TZS=0,8g ISK: EN=434,9kcal FH=24,6g ZS=20,8g SZH=56,2g CK=0,3g SÓ=0,7g TZS=1,4g KISK: EN=524,6kcal FH=27,6g ZS=22,6g SZH=79,9g CK=0,3g SÓ=0,7g TZS=1,6g |
| VASÁRNAP 2026.11.15. | Poharas tej (2)*; Bebo Mini Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Sonkás krém 50g Eurofood; Félbarna kenyér (1)*; | Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Alma; | | Sajtos rúd (1, 2, 3)*; Alma; Sonkás krém 50g Eurofood; Félbarna kenyér (1)*; | Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*; |
| | OVI: EN=321,3kcal FH=13,6g ZS=12,8g SZH=36,8g CK=0,7g SÓ=1g TZS=1,9g ISK: EN=404,9kcal FH=17,5g ZS=16,3g SZH=46,1g CK=1g SÓ=1,6g TZS=3,2g KISK: EN=506,8kcal FH=21,5g ZS=18,2g SZH=63,2g CK=1,4g SÓ=2,3g TZS=3,8g | OVI: EN=183,8kcal FH=5,8g ZS=6,5g SZH=25,2g CK=0,6g SÓ=0,9g TZS=2,3g ISK: EN=287,4kcal FH=9g ZS=12,8g SZH=33,8g CK=0,8g SÓ=1,4g TZS=4,7g KISK: EN=399,3kcal FH=12,6g ZS=16,2g SZH=50,6g CK=1,2g SÓ=2g TZS=5,9g | OVI: EN=526,9kcal FH=25,7g ZS=16,5g SZH=60,5g CK=3,7g SÓ=0,4g TZS=1,2g ISK: EN=708,1kcal FH=35g ZS=24,3g SZH=76,8g CK=4,8g SÓ=1,5g TZS=1,8g KISK: EN=779kcal FH=37,4g ZS=24,5g SZH=89,5g CK=5,7g SÓ=1,5g TZS=1,9g | | OVI: EN=540,8kcal FH=13,3g ZS=29,9g SZH=53,2g CK=1,5g SÓ=2,3g TZS=12,9g ISK: EN=674,9kcal FH=16,5g ZS=35,8g SZH=70,2g CK=2,1g SÓ=3g TZS=15,8g KISK: EN=761,2kcal FH=19,3g ZS=36,1g SZH=88,2g CK=2,5g SÓ=3,5g TZS=15,8g | OVI: EN=381,9kcal FH=19,4g ZS=9,1g SZH=51,7g CK=24,9g SÓ=0,3g TZS=0,9g ISK: EN=509,6kcal FH=26,1g ZS=12,2g SZH=68,8g CK=29,1g SÓ=1,1g TZS=1,2g KISK: EN=549,3kcal FH=27,8g ZS=13,3g SZH=74g CK=34,5g SÓ=1g TZS=1,2g |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

***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

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

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|---|---|---|---|---|---|---|
| HÉTFŐ 2026.11.16. | Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma; | Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*; | Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Kolbászos pásztor ragu bulgurral (1, 4, 5)*; Alma; | Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma; | Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tejföl (2)*; |
| | OVI: EN=250,9kcal FH=8,7g ZS=6,4g SZH=38,2g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g ISK: EN=254kcal FH=8,8g ZS=6,4g SZH=38,9g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g KISK: EN=260,2kcal FH=8,9g ZS=6,4g SZH=40,3g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g | OVI: EN=189,6kcal FH=4g ZS=5,8g SZH=29,5g CK=4,9g SÓ=0,5g TZS=2,5g ISK: EN=364,8kcal FH=8g ZS=10g SZH=59,2g CK=10g SÓ=0,8g TZS=4,4g KISK: EN=368,4kcal FH=8g ZS=10,4g SZH=59,2g CK=10g SÓ=0,8g TZS=4,5g | OVI: EN=654,5kcal FH=27,1g ZS=22g SZH=77,5g CK=3,3g SÓ=0,8g TZS=2,3g ISK: EN=845,2kcal FH=36,5g ZS=29,6g SZH=96,2g CK=4,8g SÓ=2g TZS=3,9g KISK: EN=1003,5kcal FH=42,3g ZS=36,5g SZH=112,4g CK=5,5g SÓ=2,3g TZS=4,9g | OVI: EN=646,3kcal FH=20,6g ZS=23,6g SZH=83,7g CK=4,6g SÓ=1,2g TZS=2,4g ISK: EN=1227,7kcal FH=44,1g ZS=52,1g SZH=141,4g CK=8,7g SÓ=3,6g TZS=5,4g KISK: EN=1467,9kcal FH=55,9g ZS=59,4g SZH=173,1g CK=10g SÓ=4,6g TZS=3,4g | OVI: EN=180,3kcal FH=4g ZS=2,4g SZH=35,3g CK=15,3g SÓ=0,7g TZS=0,8g ISK: EN=217,5kcal FH=5,4g ZS=3g SZH=42,2g CK=15,5g SÓ=0,9g TZS=0,9g KISK: EN=312,9kcal FH=8g ZS=3,7g SZH=61,8g CK=21,6g SÓ=1,4g TZS=1,2g | OVI: EN=475,8kcal FH=19,1g ZS=22,3g SZH=48,3g CK=2,4g SÓ=1,6g TZS=3,2g ISK: EN=617kcal FH=25,2g ZS=31g SZH=57,6g CK=2,8g SÓ=2,2g TZS=4,6g KISK: EN=706,1kcal FH=28,2g ZS=32,3g SZH=74g CK=3,7g SÓ=2,4g TZS=5,1g |
| KEDD 2026.11.17. | Karamellás tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin; | Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Magyaros húsgombócleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Körte; | Magyaros húsgombócleves (1, 2, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte; | Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa; | Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*; |
| | OVI: EN=324,9kcal FH=10,2g ZS=8,9g SZH=50,2g CK=25,2g SÓ=0,7g TZS=4,4g ISK: EN=336,9kcal FH=10,6g ZS=9,5g SZH=51,8g CK=26,8g SÓ=0,7g TZS=4,6g KISK: EN=384,1kcal FH=13,4g ZS=11,2g SZH=56,9g CK=31,9g SÓ=0,8g TZS=5,5g | OVI: EN=196,6kcal FH=10,4g ZS=8,2g SZH=20,3g CK=0,3g SÓ=1,2g TZS=4,6g ISK: EN=311,5kcal FH=18,3g ZS=14,5g SZH=27,2g CK=0,5g SÓ=1,9g TZS=6,4g KISK: EN=382,3kcal FH=20,9g ZS=15,2g SZH=40,7g CK=0,6g SÓ=2,4g TZS=6,7g | OVI: EN=629,8kcal FH=33g ZS=18g SZH=79,8g CK=19,1g SÓ=1,8g TZS=3,3g ISK: EN=829,6kcal FH=43,8g ZS=23g SZH=106,6g CK=27,1g SÓ=2,9g TZS=4,2g KISK: EN=968,2kcal FH=51,1g ZS=29,2g SZH=119,4g CK=28,1g SÓ=3,7g TZS=5,6g | OVI: EN=572,4kcal FH=31,5g ZS=17,5g SZH=67,6g CK=7,7g SÓ=0,8g TZS=1,2g ISK: EN=811kcal FH=45g ZS=26,3g SZH=115,9g CK=8,3g SÓ=2g TZS=1,9g KISK: EN=962,8kcal FH=53g ZS=29,9g SZH=145,9g CK=8,5g SÓ=2,1g TZS=2,2g | OVI: EN=184,1kcal FH=7,3g ZS=6,5g SZH=23,9g CK=1,8g SÓ=1,4g TZS=1,4g ISK: EN=248,3kcal FH=10,1g ZS=8,6g SZH=32,5g CK=2,9g SÓ=1,7g TZS=2g KISK: EN=340,8kcal FH=14g ZS=10,6g SZH=47,1g CK=3,5g SÓ=2,4g TZS=2,8g | OVI: EN=317,1kcal FH=10,9g ZS=13g SZH=37,8g CK=7,4g SÓ=1,8g TZS=3,9g ISK: EN=461,4kcal FH=15g ZS=13,5g SZH=67,5g CK=9,5g SÓ=2,5g TZS=4,3g KISK: EN=616kcal FH=21,7g ZS=25,8g SZH=71,3g CK=10,7g SÓ=3,7g TZS=7,9g |
| SZERDA 2026.11.18. | Meggyes gyümölcs Tea; Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Jégcsapretek; | Sonkakrém (2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; | Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Szelet kenyér (1)*; | Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Tejfölös burgonyafőzelék (1, 2)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*; | Alma; Sajtos rúd (1, 2, 3)*; | Temesvári apropecsenye (1, 2, 5)*; Kuszkusz (1, 5)*; |
| | OVI: EN=282kcal FH=8,6g ZS=11,5g SZH=33,4g CK=7,7g SÓ=0,7g TZS=1,4g ISK: EN=311,6kcal FH=10,9g ZS=12,3g SZH=36,2g CK=9,7g SÓ=0,7g TZS=1,4g KISK: EN=331kcal FH=12,4g ZS=13g SZH=37,8g CK=10,8g SÓ=0,7g TZS=1,4g | OVI: EN=173,7kcal FH=6,6g ZS=4,3g SZH=25,4g CK=0,5g SÓ=1,1g TZS=0,5g ISK: EN=182,4kcal FH=7,7g ZS=4,6g SZH=25,8g CK=0,6g SÓ=1,4g TZS=0,6g KISK: EN=210,9kcal FH=8,7g ZS=6,9g SZH=26,7g CK=0,6g SÓ=1,5g TZS=0,8g | OVI: EN=575,9kcal FH=28,6g ZS=18,5g SZH=89,3g CK=2,6g SÓ=1,2g TZS=1,1g ISK: EN=782,7kcal FH=43,1g ZS=30,3g SZH=101,8g CK=3,1g SÓ=2,3g TZS=1,9g KISK: EN=862,2kcal FH=44,8g ZS=32,2g SZH=124,3g CK=3,1g SÓ=2,3g TZS=2,1g | OVI: EN=535,3kcal FH=29,8g ZS=17,7g SZH=57,6g CK=2,1g SÓ=1,1g TZS=1,5g ISK: EN=806,5kcal FH=46,2g ZS=27,3g SZH=85,3g CK=2,8g SÓ=2,4g TZS=2,1g KISK: EN=843,6kcal FH=49,4g ZS=29,3g SZH=86,5g CK=2,7g SÓ=2,4g TZS=2,1g | OVI: EN=261,6kcal FH=4,7g ZS=14,2g SZH=27,6g CK=0,9g SÓ=1g TZS=7,1g ISK: EN=355,7kcal FH=6,6g ZS=19,9g SZH=36,2g CK=1,3g SÓ=1,5g TZS=9,9g KISK: EN=361,9kcal FH=6,7g ZS=19,9g SZH=37,6g CK=1,3g SÓ=1,5g TZS=9,9g | OVI: EN=424,9kcal FH=20,1g ZS=15,3g SZH=48,6g CK=3,6g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=544,4kcal FH=27g ZS=21,2g SZH=57,8g CK=4,4g SÓ=1,2g TZS=2,1g KISK: EN=680,4kcal FH=32,4g ZS=22,8g SZH=81,5g CK=5,8g SÓ=1,2g TZS=2,3g |
| CSÜTÖRTÖK 2026.11.19. | Erdei-bodzás gyümölcs tea; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Kuszkusz (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Svéd húsgolyó (3, 5, 6)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Barna mártás (1, 2, 4, 5, 11)*; | Natúr szendvicskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom; | Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*; |
| | OVI: EN=172,3kcal FH=7,2g ZS=3,4g SZH=27,9g CK=7,4g SÓ=1,2g TZS=1,1g ISK: EN=240,7kcal FH=11,8g ZS=5g SZH=37,1g CK=9,7g SÓ=1,9g TZS=1,8g KISK: EN=327,4kcal FH=16g ZS=6,2g SZH=51,7g CK=10,8g SÓ=2,6g TZS=2g | OVI: EN=153,3kcal FH=5,9g ZS=4g SZH=23,3g CK=0,3g SÓ=1,2g TZS=2,4g ISK: EN=237,4kcal FH=9g ZS=7,8g SZH=32,8g CK=0,4g SÓ=2g TZS=4,7g KISK: EN=306,6kcal FH=11,7g ZS=8,1g SZH=46,7g CK=0,5g SÓ=2,5g TZS=4,9g | OVI: EN=629,5kcal FH=26,5g ZS=16,6g SZH=89,5g CK=8,3g SÓ=0,8g TZS=1,7g ISK: EN=902,2kcal FH=40g ZS=24,7g SZH=124,4g CK=12,3g SÓ=2,4g TZS=2,3g KISK: EN=1040kcal FH=44,1g ZS=25,6g SZH=151,7g CK=12,7g SÓ=2,5g TZS=2,6g | OVI: EN=692,5kcal FH=22,4g ZS=33,1g SZH=70,2g CK=8g SÓ=0,9g TZS=6,7g ISK: EN=961,2kcal FH=34g ZS=43,5g SZH=100,4g CK=11,7g SÓ=2,1g TZS=9,7g KISK: EN=999,4kcal FH=35,8g ZS=39,8g SZH=115,7g CK=14,6g SÓ=2,1g TZS=7,8g | OVI: EN=179,3kcal FH=5,9g ZS=3,4g SZH=30,2g CK=0,4g SÓ=0,7g TZS=2,1g ISK: EN=199,9kcal FH=6,8g ZS=4,8g SZH=31,2g CK=0,5g SÓ=0,8g TZS=3g KISK: EN=202,2kcal FH=6,9g ZS=4,8g SZH=31,6g CK=0,5g SÓ=0,8g TZS=3g | OVI: EN=442,4kcal FH=30,7g ZS=16,6g SZH=38,1g CK=7,1g SÓ=1,2g TZS=7,4g ISK: EN=497,5kcal FH=34g ZS=17g SZH=46,9g CK=8,8g SÓ=1,3g TZS=6,5g KISK: EN=676,6kcal FH=48g ZS=24,4g SZH=59,5g CK=10,6g SÓ=1,5g TZS=9,2g |
| PÉNTEK 2026.11.20. | Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Paradicsom; | Filézett halászlé (5, 9)*; Szelet kenyér (1)*; Túrós tészta (1, 2)*; Tejföl (2)*; Alma; | Filézett halászlé (5, 9)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Szelet kenyér (1)*; Alma; | Teavaj (2)*; Briós (1, 2, 3)*; | Sonkás krém 50g Eurofood; Kifli (1, 2)*; Alma; Kakaós csiga (1, 2)*; |
| | OVI: EN=269,7kcal FH=12,1g ZS=11,4g SZH=29,7g CK=9,7g SÓ=1,5g TZS=5,3g ISK: EN=370,8kcal FH=16,4g ZS=16,8g SZH=39g CK=12,3g SÓ=2g TZS=7,6g KISK: EN=489,8kcal FH=21,4g ZS=20,7g SZH=54,8g CK=14,7g SÓ=2,8g TZS=9,4g | OVI: EN=167,1kcal FH=7g ZS=5,9g SZH=21,9g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=250,3kcal FH=11,4g ZS=9,9g SZH=29,9g CK=0,7g SÓ=1,8g TZS=3,3g KISK: EN=344,1kcal FH=15,5g ZS=12,3g SZH=44g CK=0,8g SÓ=2,5g TZS=4,2g | OVI: EN=665,2kcal FH=29,3g ZS=19,5g SZH=93,7g CK=6,4g SÓ=4g TZS=3,7g ISK: EN=765,4kcal FH=36,7g ZS=22,7g SZH=103,8g CK=7,1g SÓ=4,2g TZS=3,6g KISK: EN=879,4kcal FH=44,3g ZS=23,9g SZH=121,5g CK=8,4g SÓ=4,4g TZS=3,8g | OVI: EN=835,3kcal FH=24,5g ZS=22,8g SZH=133,2g CK=41,4g SÓ=4,1g TZS=4,8g ISK: EN=935,9kcal FH=27,8g ZS=24,1g SZH=151,9g CK=48,3g SÓ=4,2g TZS=5g KISK: EN=1092,7kcal FH=34,1g ZS=26,9g SZH=178g CK=56,3g SÓ=4,5g TZS=5,5g | OVI: EN=268,3kcal FH=4g ZS=12g SZH=35,8g CK=11,8g SÓ=0,4g TZS=7,5g ISK: EN=361,2kcal FH=5,5g ZS=15g SZH=50,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=9,4g KISK: EN=375,6kcal FH=5,6g ZS=16,7g SZH=50,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=10,6g | OVI: EN=612,5kcal FH=12,3g ZS=31,1g SZH=68,6g CK=14,1g SÓ=1,7g TZS=13,8g ISK: EN=908,2kcal FH=16,2g ZS=45,8g SZH=104,8g CK=26,7g SÓ=2,2g TZS=21,1g KISK: EN=914,4kcal FH=16,3g ZS=45,8g SZH=106,2g CK=26,7g SÓ=2,2g TZS=21,1g |

***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

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

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|---|---|---|---|---|---|---|
| SZOMBAT 2026.11.21. | Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*; | Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma; | Eperkrémleves (1, 2)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Banán; | | Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; Almakompót; |
| | OVI: EN=287,6kcal FH=5,2g ZS=11,5g SZH=33,7g CK=7,8g SÓ=1,7g TZS=1,2g ISK: EN=335,7kcal FH=6,5g ZS=11,7g SZH=44,1g CK=10g SÓ=1,9g TZS=1,3g KISK: EN=556,9kcal FH=10,2g ZS=22,9g SZH=63,1g CK=11,7g SÓ=3,4g TZS=2,5g | OVI: EN=178,4kcal FH=4,8g ZS=2,6g SZH=33,3g CK=0,6g SÓ=0,6g TZS=0g ISK: EN=245,6kcal FH=6,7g ZS=5g SZH=43,1g CK=0,8g SÓ=0,9g TZS=0,1g KISK: EN=331,9kcal FH=9,5g ZS=5,3g SZH=61,1g CK=1,2g SÓ=1,4g TZS=0,1g | OVI: EN=622,7kcal FH=20,7g ZS=14g SZH=97,1g CK=11,9g SÓ=0,4g TZS=3,1g ISK: EN=869,3kcal FH=27,8g ZS=23,5g SZH=128,5g CK=16,7g SÓ=1,2g TZS=6,3g KISK: EN=917kcal FH=31g ZS=20,8g SZH=142,1g CK=18,6g SÓ=1,2g TZS=4,7g | | OVI: EN=150kcal FH=6,2g ZS=4,1g SZH=21,9g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=0,4g ISK: EN=192,3kcal FH=8,6g ZS=4,8g SZH=29,1g CK=0,6g SÓ=1,6g TZS=0,5g KISK: EN=288kcal FH=12,2g ZS=7,2g SZH=43,5g CK=0,7g SÓ=2,2g TZS=0,7g | OVI: EN=407,6kcal FH=20,9g ZS=11,3g SZH=70,9g CK=20,6g SÓ=0,2g TZS=0,6g ISK: EN=533,4kcal FH=27,2g ZS=19,1g SZH=80,8g CK=22,1g SÓ=0,9g TZS=1,2g KISK: EN=608,1kcal FH=29,7g ZS=18,8g SZH=103,1g CK=28,4g SÓ=0,9g TZS=1,1g |
| VASÁRNAP 2026.11.22. | Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Gyümölcsrizs (1, 2)*; Erdei gyümölcs öntet (1, 2)*; Banán; | | Bebo Mini Margarin; Fonottka (1, 2)*; Narancs; | Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépafőzelék (1, 2)*; Alma; |
| | OVI: EN=184,7kcal FH=5,9g ZS=4,7g SZH=29,7g CK=7,3g SÓ=1,1g TZS=3g ISK: EN=244,9kcal FH=7,8g ZS=6,3g SZH=39,3g CK=9,4g SÓ=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=316,2kcal FH=10,4g ZS=6,6g SZH=53,8g CK=10,5g SÓ=2g TZS=4,1g | OVI: EN=158,4kcal FH=6,3g ZS=5,8g SZH=20,6g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=235,2kcal FH=10,1g ZS=9,4g SZH=27,8g CK=0,7g SÓ=1,7g TZS=3,3g KISK: EN=325,8kcal FH=13,9g ZS=11,7g SZH=41,5g CK=0,8g SÓ=2,4g TZS=4,2g | OVI: EN=697,6kcal FH=25,8g ZS=8,9g SZH=137,4g CK=45,5g SÓ=0,9g TZS=2,8g ISK: EN=850,5kcal FH=33,4g ZS=11,3g SZH=164,6g CK=53,2g SÓ=1,4g TZS=3g KISK: EN=985,2kcal FH=40,1g ZS=12,9g SZH=190,5g CK=60,4g SÓ=1,5g TZS=3,1g | | OVI: EN=224,1kcal FH=4,7g ZS=4,9g SZH=38,3g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=1,4g ISK: EN=228,2kcal FH=4,7g ZS=4,9g SZH=39,1g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=1,4g KISK: EN=236,4kcal FH=4,8g ZS=4,9g SZH=40,8g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=1,4g | OVI: EN=350kcal FH=21g ZS=9,2g SZH=42,4g CK=15,9g SÓ=0,5g TZS=0,8g ISK: EN=507,1kcal FH=29,5g ZS=13,9g SZH=61,3g CK=22,3g SÓ=1,1g TZS=1,4g KISK: EN=618,9kcal FH=30,7g ZS=14,5g SZH=61,8g CK=21,3g SÓ=1,1g TZS=1,4g |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

***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

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

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|---|---|---|---|---|---|---|
| HÉTFŐ 2026.11.23. | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*; | Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Citrusos őszibarack leves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*; Alma; | Citrusos őszibarack leves (1, 2)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma; | Fahéjas csiga (1, 2)*; Banán; | Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*; |
| | OVI: EN=316,6kcal FH=7,7g ZS=12,8g SZH=40,7g CK=16,2g SÓ=0,6g TZS=2,8g ISK: EN=316,6kcal FH=7,7g ZS=12,8g SZH=40,7g CK=16,2g SÓ=0,6g TZS=2,8g KISK: EN=316,6kcal FH=7,7g ZS=12,8g SZH=40,7g CK=16,2g SÓ=0,6g TZS=2,8g | OVI: EN=141,2kcal FH=7,1g ZS=3,4g SZH=20,5g CK=0,4g SÓ=1,2g TZS=1,1g ISK: EN=200,8kcal FH=11,7g ZS=5g SZH=27,6g CK=0,7g SÓ=1,9g TZS=1,6g KISK: EN=282,8kcal FH=15,9g ZS=6,2g SZH=41,1g CK=0,8g SÓ=2,6g TZS=2g | OVI: EN=647kcal FH=15g ZS=21,8g SZH=93,3g CK=21,2g SÓ=1,8g TZS=6,5g ISK: EN=749,7kcal FH=17,4g ZS=24,3g SZH=110,3g CK=25,4g SÓ=2g TZS=7,2g KISK: EN=906kcal FH=22,4g ZS=31,8g SZH=126,5g CK=26,7g SÓ=2,7g TZS=8,7g | OVI: EN=775kcal FH=26,6g ZS=18,9g SZH=123,2g CK=34,7g SÓ=1g TZS=6,2g ISK: EN=990,1kcal FH=37,6g ZS=26g SZH=149,6g CK=40,2g SÓ=1,3g TZS=8,3g KISK: EN=1025,7kcal FH=39g ZS=25,3g SZH=158,5g CK=43,9g SÓ=1,2g TZS=7,9g | OVI: EN=365kcal FH=4,8g ZS=7,7g SZH=67,7g CK=9,8g SÓ=0,4g TZS=3,9g ISK: EN=443,8kcal FH=5,9g ZS=10,8g SZH=79,2g CK=13,8g SÓ=0,5g TZS=5,5g KISK: EN=443,8kcal FH=5,9g ZS=10,8g SZH=79,2g CK=13,8g SÓ=0,5g TZS=5,5g | OVI: EN=393,2kcal FH=32,7g ZS=13,7g SZH=27,7g CK=4,4g SÓ=0,6g TZS=0,4g ISK: EN=447,2kcal FH=34,9g ZS=14,7g SZH=37,5g CK=4,5g SÓ=1,1g TZS=0,5g KISK: EN=463,3kcal FH=34,9g ZS=15,4g SZH=39,3g CK=4,7g SÓ=1,2g TZS=0,5g |
| KEDD 2026.11.24. | Erdei-bodzás gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; | Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5)*; Sajtmártásos csirkemell kockák (1, 2, 5, 6)*; Bulgur (1, 5)*; | Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5)*; Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*; Tejföl (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Sajtos metélt (1)*; Tejföl (2)*; Sajt szórat (2)*; |
| | OVI: EN=173,8kcal FH=8,1g ZS=2,2g SZH=29,7g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=0,2g ISK: EN=246,1kcal FH=11,9g ZS=4g SZH=39,9g CK=9,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=332kcal FH=16g ZS=4,8g SZH=55,1g CK=10,6g SÓ=1,4g TZS=0,4g | OVI: EN=216kcal FH=10,5g ZS=8,2g SZH=25g CK=0,8g SÓ=1,2g TZS=4,4g ISK: EN=337,3kcal FH=18,4g ZS=14,5g SZH=33,5g CK=0,9g SÓ=1,9g TZS=8,3g KISK: EN=421kcal FH=21,1g ZS=15,2g SZH=50,1g CK=1,3g SÓ=2,4g TZS=8,4g | OVI: EN=618,5kcal FH=32g ZS=23,5g SZH=61,8g CK=2,7g SÓ=1,4g TZS=6,6g ISK: EN=819kcal FH=43,5g ZS=33,2g SZH=77,1g CK=3,6g SÓ=2,6g TZS=8,3g KISK: EN=919kcal FH=47,1g ZS=34,7g SZH=92,9g CK=4,4g SÓ=2,8g TZS=9,3g | OVI: EN=525,5kcal FH=27g ZS=21,8g SZH=55,6g CK=6,3g SÓ=1,4g TZS=3,1g ISK: EN=725,4kcal FH=36,3g ZS=31,2g SZH=75g CK=6g SÓ=2,1g TZS=4g KISK: EN=831,7kcal FH=42,9g ZS=34g SZH=89,9g CK=10g SÓ=2,4g TZS=5,2g | OVI: EN=214kcal FH=4,9g ZS=7,2g SZH=31,9g CK=8,1g SÓ=0,6g TZS=1,6g ISK: EN=275,9kcal FH=6,4g ZS=9,1g SZH=41,6g CK=10,2g SÓ=0,8g TZS=2g KISK: EN=371,4kcal FH=9,3g ZS=11,1g SZH=58g CK=12,2g SÓ=1,3g TZS=2,5g | OVI: EN=338,8kcal FH=13g ZS=11,3g SZH=45,9g CK=2,4g SÓ=0,5g TZS=3,6g ISK: EN=435,1kcal FH=16,1g ZS=16,8g SZH=54,3g CK=2,8g SÓ=0,7g TZS=4,6g KISK: EN=577,1kcal FH=20,7g ZS=20,8g SZH=76,2g CK=4g SÓ=0,8g TZS=5,8g |
| SZERDA 2026.11.25. | Eper ízű tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; | Méz; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Bebo Mini Margarin; | Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; | Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsíkok (1, 5)*; Paradicsomos bulgur (1, 5)*; | Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom; | Csipkebogyó tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*; |
| | OVI: EN=293,4kcal FH=10,5g ZS=6,6g SZH=45,7g CK=15,4g SÓ=0,6g TZS=3,6g ISK: EN=321,4kcal FH=12,1g ZS=7,4g SZH=49,1g CK=17,7g SÓ=0,6g TZS=4g KISK: EN=349,8kcal FH=13,6g ZS=8,1g SZH=52,7g CK=20g SÓ=0,7g TZS=4,5g | OVI: EN=192,3kcal FH=3,9g ZS=3,9g SZH=36,8g CK=16,7g SÓ=0,6g TZS=0,9g ISK: EN=225,9kcal FH=5,2g ZS=4,1g SZH=43,6g CK=16,8g SÓ=0,8g TZS=0,9g KISK: EN=293,1kcal FH=7,8g ZS=4,4g SZH=57,1g CK=16,9g SÓ=1,3g TZS=1,1g | OVI: EN=597kcal FH=33g ZS=27,4g SZH=52,8g CK=2g SÓ=1,6g TZS=6,1g ISK: EN=781,6kcal FH=41,6g ZS=33,2g SZH=77g CK=3,4g SÓ=2,2g TZS=6,6g KISK: EN=900,3kcal FH=47,8g ZS=35,9g SZH=94g CK=3,7g SÓ=2,5g TZS=6,8g | OVI: EN=534,5kcal FH=33,7g ZS=19,4g SZH=48,6g CK=3,2g SÓ=0,6g TZS=1,2g ISK: EN=801,3kcal FH=46,9g ZS=30,2g SZH=76,1g CK=4,7g SÓ=1,8g TZS=2g KISK: EN=889,6kcal FH=51,3g ZS=31g SZH=90g CK=5,2g SÓ=1,9g TZS=2,1g | OVI: EN=206,7kcal FH=7,3g ZS=6g SZH=30,3g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=2,1g ISK: EN=256,3kcal FH=10,4g ZS=9,8g SZH=31,5g CK=0,5g SÓ=1,6g TZS=3,4g KISK: EN=282,9kcal FH=11,9g ZS=11,9g SZH=32,1g CK=0,5g SÓ=1,8g TZS=4,1g | OVI: EN=350,1kcal FH=11,4g ZS=13,5g SZH=43,7g CK=7,9g SÓ=1,4g TZS=5,7g ISK: EN=358,9kcal FH=11,4g ZS=13,5g SZH=45,8g CK=9,9g SÓ=1,4g TZS=5,7g KISK: EN=363,6kcal FH=11,4g ZS=13,5g SZH=46,9g CK=10,9g SÓ=1,4g TZS=5,7g |
| CSÜTÖRTÖK 2026.11.26. | Csipkebogyó tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*; | Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Csirkés parajos penne (1, 2)*; | Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Bükki pecsenye (1, 2, 4, 5)*; Kuszkusz (1, 5)*; | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; |
| | OVI: EN=209,5kcal FH=6,2g ZS=8g SZH=27,8g CK=7,4g SÓ=1,2g TZS=3,1g ISK: EN=295,3kcal FH=9g ZS=12,4g SZH=36,8g CK=9,6g SÓ=1,7g TZS=4,7g KISK: EN=395,6kcal FH=12,5g ZS=15,5g SZH=51,4g CK=10,7g SÓ=2,4g TZS=6g | OVI: EN=219,8kcal FH=8,6g ZS=6,6g SZH=30,8g CK=7,6g SÓ=0,7g TZS=4,2g ISK: EN=219,8kcal FH=8,6g ZS=6,6g SZH=30,8g CK=7,6g SÓ=0,7g TZS=4,2g KISK: EN=219,8kcal FH=8,6g ZS=6,6g SZH=30,8g CK=7,6g SÓ=0,7g TZS=4,2g | OVI: EN=697,6kcal FH=34,7g ZS=29,9g SZH=71,4g CK=5,4g SÓ=1,2g TZS=9,5g ISK: EN=938kcal FH=57,3g ZS=43,5g SZH=77,8g CK=6g SÓ=2,4g TZS=14,3g KISK: EN=1024,1kcal FH=59,7g ZS=45,2g SZH=92,6g CK=6,7g SÓ=2,6g TZS=14,6g | OVI: EN=668kcal FH=29,7g ZS=31,2g SZH=63,5g CK=3,7g SÓ=1g TZS=5,7g ISK: EN=943,8kcal FH=41,3g ZS=48g SZH=82,4g CK=4,8g SÓ=2,5g TZS=9,2g KISK: EN=1074kcal FH=46g ZS=49,6g SZH=105,1g CK=6,5g SÓ=2,7g TZS=9,7g | OVI: EN=162,3kcal FH=6,3g ZS=4,8g SZH=23,6g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=3g ISK: EN=218,4kcal FH=8,4g ZS=6,5g SZH=31,8g CK=0,4g SÓ=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=267,6kcal FH=11,1g ZS=6,8g SZH=45,6g CK=0,5g SÓ=2g TZS=4,1g | OVI: EN=330,9kcal FH=22,3g ZS=10,3g SZH=39,8g CK=5,5g SÓ=0,7g TZS=1,3g ISK: EN=462,7kcal FH=30,9g ZS=14,1g SZH=57g CK=6,9g SÓ=1,1g TZS=1,6g KISK: EN=573,4kcal FH=37,7g ZS=17,5g SZH=70,7g CK=8,6g SÓ=1,4g TZS=2,5g |
| PÉNTEK 2026.11.27. | Tej (2)*; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor; Körte; | Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Paprikáskrumpli (1, 3, 5)*; Szelet kenyér (1)*; Csemege uborka (11, 15)*; Körte; | Olaszos szendvicskrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka; | Kakaós csiga (1, 2)*; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Körte; |
| | OVI: EN=242,4kcal FH=11,9g ZS=8,2g SZH=30,3g CK=10g SÓ=1,3g TZS=4,2g ISK: EN=351,6kcal FH=16,7g ZS=14g SZH=40,1g CK=12,7g SÓ=2g TZS=6,6g KISK: EN=467,6kcal FH=21,8g ZS=17,4g SZH=56,1g CK=15,2g SÓ=2,8g TZS=8,3g | OVI: EN=162kcal FH=8,2g ZS=2,3g SZH=26,8g CK=0,6g SÓ=0,7g TZS=0g ISK: EN=223,7kcal FH=11,7g ZS=3,4g SZH=36,3g CK=0,8g SÓ=0,9g TZS=0,1g KISK: EN=324,5kcal FH=16g ZS=4,8g SZH=53,7g CK=1,2g SÓ=1,4g TZS=0,1g | OVI: EN=582kcal FH=11,1g ZS=4,4g SZH=122,5g CK=38,1g SÓ=0,2g TZS=0,7g ISK: EN=746,3kcal FH=12,9g ZS=10,3g SZH=148,4g CK=47,5g SÓ=0,3g TZS=1,3g KISK: EN=880,7kcal FH=15,8g ZS=11,6g SZH=175,7g CK=53,1g SÓ=0,3g TZS=1,5g | OVI: EN=650,4kcal FH=27,3g ZS=11,2g SZH=107,5g CK=16,1g SÓ=2g TZS=0,7g ISK: EN=865kcal FH=37,8g ZS=16g SZH=140,1g CK=20,2g SÓ=3,2g TZS=0,9g KISK: EN=962,1kcal FH=42,3g ZS=17,8g SZH=153,7g CK=25,2g SÓ=3,2g TZS=0,9g | OVI: EN=136,4kcal FH=5,6g ZS=3,2g SZH=21,1g CK=0,5g SÓ=0,7g TZS=2g ISK: EN=188,4kcal FH=7,8g ZS=4,8g SZH=28,4g CK=0,7g SÓ=1g TZS=2,9g KISK: EN=256,8kcal FH=10,5g ZS=5,2g SZH=42,1g CK=0,8g SÓ=1,5g TZS=3,1g | OVI: EN=523,1kcal FH=9,3g ZS=19,3g SZH=75,6g CK=14,1g SÓ=1,6g TZS=10,2g ISK: EN=867,4kcal FH=14,8g ZS=37,5g SZH=114,5g CK=26,7g SÓ=2,7g TZS=19,8g KISK: EN=883kcal FH=14,9g ZS=37,5g SZH=118,1g CK=26,7g SÓ=2,7g TZS=19,8g |

***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

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

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|---|---|---|---|---|---|---|
| SZOMBAT 2026.11.28. | Alma dobozos üdítő 100%; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; | Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma; | Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*; Banán; | | Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; | Aprópecsenye (1, 5)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*; |
| | OVI: EN=265,8kcal FH=6,4g ZS=5,6g SZH=34,3g CK=0,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=349kcal FH=10,2g ZS=9,4g SZH=43,1g CK=1,1g SÓ=1,7g TZS=3,2g KISK: EN=452,5kcal FH=14,1g ZS=11,7g SZH=59,9g CK=1,5g SÓ=2,4g TZS=3,9g | OVI: EN=172,3kcal FH=4,4g ZS=2,4g SZH=32,7g CK=0,6g SÓ=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=219kcal FH=5,9g ZS=3g SZH=41,9g CK=0,9g SÓ=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=308,9kcal FH=8,7g ZS=3,7g SZH=59,9g CK=1,3g SÓ=1,4g TZS=0,9g | OVI: EN=667,3kcal FH=23g ZS=20,1g SZH=113,1g CK=4,5g SÓ=0,8g TZS=1,4g ISK: EN=925,9kcal FH=38,2g ZS=30,7g SZH=140,2g CK=6,4g SÓ=1,9g TZS=2g KISK: EN=996kcal FH=38,8g ZS=36,5g SZH=149,7g CK=7,3g SÓ=2,2g TZS=2,6g | | OVI: EN=175,7kcal FH=6g ZS=4,7g SZH=27,4g CK=0,6g SÓ=1,1g TZS=2,8g ISK: EN=234,2kcal FH=7,9g ZS=6,3g SZH=36,6g CK=0,8g SÓ=1,5g TZS=3,8g KISK: EN=314,3kcal FH=10,6g ZS=6,6g SZH=53,2g CK=1,2g SÓ=2g TZS=3,8g | OVI: EN=366,6kcal FH=20,6g ZS=11,2g SZH=42,4g CK=7,8g SÓ=0,3g TZS=0,5g ISK: EN=522,2kcal FH=29,2g ZS=15,5g SZH=61g CK=10,2g SÓ=0,7g TZS=0,7g KISK: EN=584,9kcal FH=30,3g ZS=17g SZH=71,6g CK=13,5g SÓ=0,7g TZS=0,9g |
| VASÁRNAP 2026.11.29. | Alma dobozos üdítő 100%; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*; | Zsemle (1)*; Kockasajt (2)*; | Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Csirkés-gombás rakott tészta (1, 2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Banán; | | Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma; | Cézársaláta (1, 2, 3, 4, 9)*; |
| | OVI: EN=347,2kcal FH=5,2g ZS=11,5g SZH=35,7g CK=0,8g SÓ=1,7g TZS=1,2g ISK: EN=387,2kcal FH=6,5g ZS=11,7g SZH=44,1g CK=1g SÓ=1,9g TZS=1,3g KISK: EN=604,3kcal FH=10,2g ZS=22,9g SZH=62,1g CK=1,7g SÓ=3,4g TZS=2,5g | OVI: EN=186,9kcal FH=5,8g ZS=4g SZH=30,8g CK=0,2g SÓ=1,2g TZS=2,5g ISK: EN=233,4kcal FH=7,4g ZS=7,5g SZH=33g CK=0,2g SÓ=1,8g TZS=4,8g KISK: EN=233,4kcal FH=7,4g ZS=7,5g SZH=33g CK=0,2g SÓ=1,8g TZS=4,8g | OVI: EN=732,8kcal FH=30g ZS=11,9g SZH=123,6g CK=6,1g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=909,4kcal FH=37,9g ZS=16g SZH=150,2g CK=7,9g SÓ=2g TZS=2,3g KISK: EN=971,3kcal FH=42,4g ZS=16,8g SZH=159,2g CK=9g SÓ=2,3g TZS=2,7g | | OVI: EN=192,4kcal FH=3,9g ZS=4,7g SZH=32,5g CK=1,6g SÓ=0,5g TZS=1,3g ISK: EN=195,5kcal FH=4g ZS=4,7g SZH=33,2g CK=1,6g SÓ=0,5g TZS=1,3g KISK: EN=201,7kcal FH=4,1g ZS=4,7g SZH=34,6g CK=1,6g SÓ=0,5g TZS=1,3g | OVI: EN=227,7kcal FH=22,4g ZS=1,8g SZH=30g CK=0,7g SÓ=0,7g TZS=0,1g ISK: EN=286,5kcal FH=28,6g ZS=2,4g SZH=36,8g CK=0,8g SÓ=0,8g TZS=0,1g KISK: EN=366,9kcal FH=33,5g ZS=3,4g SZH=49,8g CK=1g SÓ=1,1g TZS=0,1g |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

***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

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

| | Reggeli | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna | Vacsora |
|---|---|---|---|---|---|---|
| HÉTFŐ 2026.11.30. | Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*; | Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Kukoricás rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*; | Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Alma; | Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépás rizs (5)*; Vegyes saláta; |
| | OVI: EN=205,3kcal FH=7,9g ZS=4,3g SZH=35,2g CK=9,4g SÓ=0,4g TZS=2,3g ISK: EN=227,3kcal FH=9,4g ZS=5,1g SZH=37,6g CK=11,8g SÓ=0,4g TZS=2,8g KISK: EN=249,3kcal FH=10,9g ZS=5,8g SZH=39,9g CK=14,1g SÓ=0,5g TZS=3,3g | OVI: EN=166,2kcal FH=7,1g ZS=5,9g SZH=21,6g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=248,8kcal FH=11,5g ZS=10g SZH=29,4g CK=0,7g SÓ=1,8g TZS=3,3g KISK: EN=342,3kcal FH=15,6g ZS=12,4g SZH=43,4g CK=0,8g SÓ=2,5g TZS=4,2g | OVI: EN=581,4kcal FH=27,2g ZS=17,6g SZH=75,8g CK=18,3g SÓ=2,1g TZS=4,1g ISK: EN=1010,2kcal FH=46,1g ZS=33,3g SZH=126,7g CK=30,8g SÓ=4g TZS=8,5g KISK: EN=973,4kcal FH=45g ZS=32,3g SZH=120,8g CK=30,1g SÓ=4g TZS=8g | OVI: EN=511kcal FH=20,4g ZS=15g SZH=89,2g CK=16,5g SÓ=0,7g TZS=1,4g ISK: EN=744kcal FH=30,2g ZS=24,3g SZH=118,4g CK=27,3g SÓ=1,6g TZS=2,8g KISK: EN=797,3kcal FH=32g ZS=23,5g SZH=137,4g CK=25,8g SÓ=1,8g TZS=2,4g | OVI: EN=205,1kcal FH=6,3g ZS=4,1g SZH=33,6g CK=0,4g SÓ=1,2g TZS=2,5g ISK: EN=254,7kcal FH=8g ZS=7,6g SZH=36,5g CK=0,4g SÓ=1,8g TZS=4,8g KISK: EN=260,9kcal FH=8,1g ZS=7,6g SZH=37,9g CK=0,4g SÓ=1,8g TZS=4,8g | OVI: EN=430,8kcal FH=24,4g ZS=13g SZH=63,7g CK=11,6g SÓ=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=570,4kcal FH=33,8g ZS=17,6g SZH=78,6g CK=15,9g SÓ=1,3g TZS=0,9g KISK: EN=641,2kcal FH=35,6g ZS=18,6g SZH=99,2g CK=16,1g SÓ=1,3g TZS=1g |
| KEDD 2026.12.01. | | | | | | |
| | | | | | | |
| SZERDA 2026.12.02. | | | | | | |
| | | | | | | |
| CSÜTÖRTÖK 2026.12.03. | | | | | | |
| | | | | | | |
| PÉNTEK 2026.12.04. | | | | | | |
| | | | | | | |

***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

*Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 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.-tól 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Alföldileves csipetkével** | 172,20kcal | 4,80g | 3,10g | 29,40g | 1,30g | 0,60g | 0,40g |
| **Összetétel:** Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő 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 | | | | | | | |
| **Alma** | 43,40kcal | 0,60g | 0,00g | 9,80g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Alma | | | | | | | |
| **Alma dobozos üdítő 100%** | 88,00kcal | 0,00g | 0,00g | 9,00g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** 100%-os alma dobozos gyümölcslé | | | | | | | |
| **Alma krémleves** | 162,60kcal | 1,40g | 0,60g | 36,70g | 29,00g | 0,10g | 0,00g |
| **Összetétel:** Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%' | | | | | | | |
| **Alma-zellerkrémleves** | 126,00kcal | 3,20g | 2,20g | 22,10g | 12,00g | 0,30g | 0,10g |
| **Összetétel:** Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Fagy. alma, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Almamártás** | 236,10kcal | 3,00g | 2,00g | 49,40g | 33,50g | 0,20g | 0,30g |
| **Összetétel:** Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%' | | | | | | | |
| **Almás-sajtos csirkecombfilé** | 563,30kcal | 31,40g | 32,00g | 36,00g | 17,10g | 1,00g | 16,40g |
| **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 | | | | | | | |
| **Ananászos csirkecomb filé** | 217,20kcal | 25,60g | 9,50g | 6,10g | 1,80g | 0,40g | 0,40g |
| **Összetétel:** Ananász konzerv, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Só 'jódozott' | | | | | | | |
| **Baconos péklángos** | 319,00kcal | 11,30g | 13,50g | 36,30g | 0,90g | 1,40g | 5,70g |
| **Összetétel:** Fagy. baconos péklángos 170 g | | | | | | | |
| **Banán** | 168,00kcal | 2,10g | 0,00g | 38,70g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Banán | | | | | | | |
| **Baracklekvár** | 73,80kcal | 0,10g | 0,00g | 18,10g | 18,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Sárgabarack lekvár | | | | | | | |
| **Barackos háromszög** | 282,80kcal | 3,80g | 10,20g | 43,30g | 16,70g | 0,40g | 4,60g |
| **Összetétel:** Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g | | | | | | | |
| **Baromfi fasírt** | 268,90kcal | 15,60g | 16,00g | 14,40g | 0,00g | 2,00g | 4,00g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell | | | | | | | |
| **Baromfi párizsi** | 107,00kcal | 5,20g | 9,20g | 0,80g | 0,00g | 1,00g | 3,20g |
| **Összetétel:** Baromfi párizsi | | | | | | | |
| **Bebo Mini Margarin** | 31,50kcal | 0,00g | 3,50g | 0,00g | 0,00g | 0,00g | 0,70g |
| **Összetétel:** Bebo mini margarin | | | | | | | |
| **Big Burger** | 698,30kcal | 31,80g | 34,00g | 56,90g | 2,30g | 3,50g | 13,20g |
| **Összetétel:** Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz) | | | | | | | |
| **Bogdányi sertésrakottas** | 605,10kcal | 29,10g | 21,60g | 66,80g | 1,00g | 0,90g | 3,30g |
| **Összetétel:** Burgonya, Ételízesítő 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%' | | | | | | | |
| **Borsos tokány** | 209,90kcal | 21,60g | 11,40g | 4,10g | 0,60g | 0,40g | 0,40g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb , Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Klúg

## Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Briós** | 274,40kcal | 5,50g | 5,20g | 50,10g | 16,40g | 0,50g | 2,60g |
| **Összetétel:** Briós 50g, Briós 70g | | | | | | | |
| **Brokkolikrémleves** | 147,80kcal | 5,80g | 3,80g | 20,40g | 3,00g | 0,60g | 0,30g |
| **Összetétel:** Burgonya, Ételízesítő 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, Ételízesítő 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, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin 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, Ételízesítő 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:** Betétdij, 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, Ételízesítő 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, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Csirkeraguleves** | 280,60kcal | 21,80g | 7,80g | 29,10g | 2,10g | 0,60g | 0,50g |
| **Összetétel:** Burgonya, Ételízesítő 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, Ételízesítő 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 ízü tej** | 169,40kcal | 9,30g | 4,50g | 23,30g | 13,80g | 0,30g | 2,70g |
| **Összetétel:** Gf instant csokoládé izü tejízesítő, 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.-tól 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Csontleves csigatésztával** | 105,80kcal | 3,10g | 3,40g | 15,20g | 1,10g | 0,60g | 0,40g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Cső tészta** | 362,30kcal | 10,40g | 7,60g | 63,00g | 3,40g | 0,20g | 1,00g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes cső tészta | | | | | | | |
| **Csurgatott tojásleves** | 89,70kcal | 3,60g | 4,90g | 5,60g | 0,40g | 0,60g | 1,00g |
| **Összetétel:** 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Diákcsemege szalámi** | 124,20kcal | 4,50g | 11,80g | 0,10g | 0,10g | 1,00g | 4,80g |
| **Összetétel:** Diákcsemege szalámi | | | | | | | |
| **Dzsem** | 62,50kcal | 0,00g | 0,00g | 15,00g | 13,20g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Sárgabarack dzsem | | | | | | | |
| **Eper öntet** | 176,70kcal | 2,90g | 0,80g | 38,30g | 17,00g | 0,30g | 0,30g |
| **Összetétel:** Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg | | | | | | | |
| **Eper-csipkebogyó gyümölcs tea** | 44,60kcal | 0,10g | 0,00g | 10,60g | 10,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor | | | | | | | |
| **Erdei gyümölcs öntet** | 181,30kcal | 2,70g | 0,90g | 39,10g | 19,90g | 0,30g | 0,30g |
| **Összetétel:** Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. eper, Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg | | | | | | | |
| **Erdei gyümölcs tea** | 44,60kcal | 0,10g | 0,00g | 10,60g | 10,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor | | | | | | | |
| **Erdei gyümölcsleves** | 145,70kcal | 1,30g | 0,90g | 32,50g | 23,50g | 0,10g | 0,30g |
| **Összetétel:** Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%' | | | | | | | |
| **Erdei gyümölcsmártás** | 240,30kcal | 3,80g | 1,50g | 52,00g | 27,80g | 0,30g | 0,30g |
| **Összetétel:** Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg | | | | | | | |
| **Erdei-bodzás gyümölcs tea** | 44,60kcal | 0,10g | 0,00g | 10,60g | 10,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor | | | | | | | |
| **Erdélyi rakott káposzta** | 494,70kcal | 32,50g | 25,20g | 40,50g | 1,00g | 9,40g | 3,60g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés comb, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Eszterházy ragu** | 204,60kcal | 18,10g | 11,10g | 7,20g | 2,00g | 0,40g | 0,40g |
| **Összetétel:** Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Fahéjas csiga** | 275,80kcal | 3,80g | 10,80g | 40,50g | 13,80g | 0,50g | 5,50g |
| **Összetétel:** Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g | | | | | | | |
| **Fasírt** | 252,90kcal | 21,50g | 13,80g | 9,10g | 0,90g | 0,50g | 0,90g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Fatörzskifli** | 180,10kcal | 4,30g | 3,60g | 31,50g | 6,20g | 0,40g | 1,80g |
| **Összetétel:** Fatörzskifli 57g | | | | | | | |
| **Fehér kenyér** | 220,50kcal | 6,70g | 0,70g | 46,70g | 0,20g | 1,30g | 0,40g |
| **Összetétel:** Fehér kenyér | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

**Étlap: Klúg** **Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig**

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Félbarna kenyér** | 98,80kcal | 3,30g | 0,40g | 20,60g | 0,50g | 0,50g | 0,00g |
| **Összetétel:** Félbarna kenyér | | | | | | | |
| **Félbarna kenyér** | 112,10kcal | 3,70g | 0,40g | 23,40g | 0,50g | 0,60g | 0,00g |
| **Összetétel:** Félbarna kenyér | | | | | | | |
| **Félbarna kenyér** | 240,30kcal | 8,00g | 0,90g | 50,00g | 1,20g | 1,30g | 0,10g |
| **Összetétel:** Félbarna kenyér | | | | | | | |
| **Felvidéki vegyes leves** | 154,40kcal | 4,70g | 3,90g | 23,60g | 2,70g | 0,60g | 0,40g |
| **Összetétel:** 10%-os ételecet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Finomfőzelék** | 289,20kcal | 9,30g | 5,40g | 49,80g | 15,80g | 0,60g | 1,10g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%' | | | | | | | |
| **Fokhagymakrémleves** | 165,60kcal | 5,00g | 3,20g | 28,40g | 2,30g | 0,50g | 0,10g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Fokhagymakrémleves gyöngykagylóval** | 136,10kcal | 4,30g | 3,20g | 22,10g | 2,40g | 0,50g | 0,20g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Fonott kalács** | 343,20kcal | 7,90g | 7,60g | 59,10g | 9,90g | 0,70g | 3,70g |
| **Összetétel:** Fonott kalács, Fonott kalács | | | | | | | |
| **Fonottka** | 147,50kcal | 4,00g | 1,40g | 28,90g | 1,90g | 0,50g | 0,70g |
| **Összetétel:** Fonottka 50g | | | | | | | |
| **Forgatott burgonya kocka** | 321,20kcal | 7,00g | 7,30g | 51,50g | 0,00g | 0,70g | 0,70g |
| **Összetétel:** Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott' | | | | | | | |
| **Főtt burgonya** | 235,20kcal | 6,30g | 0,80g | 46,00g | 0,00g | 0,10g | 0,00g |
| **Összetétel:** Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz' | | | | | | | |
| **Főtt tojás** | 220,00kcal | 14,80g | 13,20g | 0,90g | 0,50g | 0,50g | 4,00g |
| **Összetétel:** Tojás főzött, tisztitott | | | | | | | |
| **Galuska** | 514,90kcal | 36,00g | 10,70g | 129,00g | 0,00g | 0,50g | 1,00g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz' | | | | | | | |
| **Gombakrémleves** | 94,90kcal | 3,80g | 3,20g | 12,20g | 1,10g | 0,50g | 0,60g |
| **Összetétel:** Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Gombás rizs** | 343,80kcal | 8,40g | 9,60g | 87,40g | 0,30g | 0,40g | 1,00g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Gombás-sajtos rakott sertés szelet** | 364,90kcal | 28,00g | 20,50g | 15,60g | 2,10g | 1,10g | 5,00g |
| **Összetétel:** Ételízesítő 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 | | | | | | | |
| **Göcseji csirkemellsonka** | 56,00kcal | 8,00g | 2,50g | 0,40g | 0,20g | 1,20g | 0,80g |
| **Összetétel:** Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt | | | | | | | |
| **Görög sertésragu** | 188,20kcal | 18,40g | 9,90g | 5,90g | 0,80g | 0,40g | 0,40g |
| **Összetétel:** Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Oregánó, Petrezselyem zöld, Rozmaring, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Klúg

## Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Görögös szendvicskrém** | 48,00kcal | 2,10g | 4,20g | 0,50g | 0,30g | 0,20g | 2,70g |
| **Összetétel:** Görögös szendvicskrém | | | | | | | |
| **Gyümölcsös krémjoghurt** | 125,00kcal | 4,10g | 4,00g | 17,50g | 16,20g | 0,20g | 2,80g |
| **Összetétel:** Gyümölcsös krémjoghurt 125g | | | | | | | |
| **Hagymás tört burgonya** | 368,40kcal | 7,60g | 10,10g | 55,80g | 0,30g | 0,40g | 1,00g |
| **Összetétel:** Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Halpaprikás** | 145,10kcal | 14,30g | 5,00g | 10,10g | 1,70g | 1,60g | 0,60g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Hamis gulyásleves** | 156,50kcal | 4,40g | 3,00g | 25,90g | 2,30g | 0,60g | 0,30g |
| **Összetétel:** Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő 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 | | | | | | | |
| **Hargitai burgonyaleves** | 261,50kcal | 8,40g | 16,60g | 18,30g | 0,80g | 1,20g | 4,40g |
| **Összetétel:** Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő 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 | | | | | | | |
| **Házi körözött** | 73,80kcal | 7,40g | 3,70g | 2,10g | 0,10g | 0,10g | 0,00g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Hentes szelet** | 255,90kcal | 23,10g | 15,30g | 4,90g | 0,60g | 1,10g | 2,00g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Csemege uborka, Ételízesítő 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 | | | | | | | |
| **Hortobágyi palacsinta** | 611,10kcal | 31,60g | 26,30g | 59,50g | 0,90g | 1,40g | 2,90g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Ételízesítő 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 | | | | | | | |
| **Hot-Dog** | 268,70kcal | 10,10g | 12,00g | 29,00g | 0,40g | 1,60g | 3,90g |
| **Összetétel:** Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli Sertés' | | | | | | | |
| **Hot-Dog** | 557,40kcal | 21,00g | 25,00g | 59,70g | 0,70g | 3,50g | 7,90g |
| **Összetétel:** Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Sertés' | | | | | | | |
| **Húsgaluska-leves** | 202,70kcal | 16,60g | 6,50g | 18,40g | 2,80g | 0,80g | 0,50g |
| **Összetétel:** Babérlevél, Ételízesítő 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 | | | | | | | |
| **Húsos lecsó** | 402,70kcal | 24,50g | 12,50g | 63,40g | 6,60g | 3,80g | 0,50g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Húsos rakott tészta** | 643,90kcal | 35,30g | 20,40g | 78,30g | 4,10g | 1,40g | 4,40g |
| **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 | | | | | | | |
| **Jégcsapretek** | 8,40kcal | 0,70g | 0,10g | 0,70g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Jégcsap retek | | | | | | | |
| **Joghurt** | 93,00kcal | 5,10g | 5,40g | 6,00g | 6,00g | 0,20g | 3,60g |
| **Összetétel:** Natúr joghurt | | | | | | | |
| **Jókai bableves** | 337,80kcal | 24,70g | 12,50g | 29,70g | 2,00g | 0,70g | 1,50g |
| **Összetétel:** Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő 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 | | | | | | | |
| **Kakaókrém** | 169,80kcal | 1,50g | 10,20g | 17,40g | 11,70g | 0,00g | 2,10g |
| **Összetétel:** Kakaókrém | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Klúg

## Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kakaós csiga** | 585,20kcal | 7,60g | 29,30g | 71,00g | 25,10g | 1,00g | 14,70g |
| **Összetétel:** Kakaós csiga 70g | | | | | | | |
| **Kakaós cukor** | 79,10kcal | 0,80g | 0,80g | 16,40g | 16,00g | 0,00g | 0,50g |
| **Összetétel:** Kakaópor 22%, Porcukor | | | | | | | |
| **Káposztás kocka** | 451,30kcal | 13,10g | 9,80g | 77,60g | 7,10g | 0,30g | 1,20g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta | | | | | | | |
| **Kapros turókrém** | 72,40kcal | 7,30g | 3,70g | 1,90g | 0,00g | 0,20g | 0,00g |
| **Összetétel:** Félzsíros tehéntúró, Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%' | | | | | | | |
| **Karamellás tej** | 184,00kcal | 9,30g | 4,50g | 26,80g | 26,80g | 0,30g | 2,70g |
| **Összetétel:** Kristálycukor, Tej '1,5%' | | | | | | | |
| **Karfiolleves** | 136,80kcal | 4,90g | 3,20g | 21,50g | 2,80g | 0,60g | 0,40g |
| **Összetétel:** Ételízesítő 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 | | | | | | | |
| **Kefír** | 90,00kcal | 4,80g | 5,20g | 5,70g | 5,70g | 0,20g | 3,40g |
| **Összetétel:** Kefír | | | | | | | |
| **Kelkáposzta főzelék** | 220,90kcal | 6,90g | 3,50g | 38,70g | 0,50g | 0,30g | 0,30g |
| **Összetétel:** Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Kenőmájas** | 134,00kcal | 5,00g | 12,00g | 1,40g | 0,60g | 1,10g | 4,90g |
| **Összetétel:** Kenőmájas | | | | | | | |
| **Ketchup** | 37,60kcal | 0,10g | 0,00g | 2,00g | 1,50g | 0,30g | 0,00g |
| **Összetétel:** Ketchup | | | | | | | |
| **Kifli** | 126,80kcal | 3,50g | 1,20g | 24,80g | 1,60g | 0,50g | 0,60g |
| **Összetétel:** Kifli 43g | | | | | | | |
| **Kigyóuborka** | 7,20kcal | 0,60g | 0,10g | 1,00g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Kigyó uborka | | | | | | | |
| **Kockasajt** | 93,00kcal | 3,20g | 7,00g | 4,30g | 0,00g | 1,20g | 4,50g |
| **Összetétel:** Kockasajt natúr | | | | | | | |
| **Kolbászos pásztor ragu bulgurral** | 712,70kcal | 34,30g | 27,10g | 71,60g | 1,30g | 1,50g | 4,60g |
| **Összetétel:** Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Körte** | 78,00kcal | 0,60g | 0,00g | 18,00g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Körte | | | | | | | |
| **Krémtúró** | 228,00kcal | 15,00g | 9,00g | 21,00g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Vaníliás krémtúró 100g | | | | | | | |
| **Kukorica prósza** | 665,20kcal | 12,60g | 31,10g | 80,60g | 34,10g | 0,20g | 5,00g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefír literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé | | | | | | | |
| **Kukoricás bulgur** | 434,50kcal | 11,80g | 9,40g | 65,90g | 2,10g | 0,60g | 1,20g |
| **Összetétel:** Bulgur, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Klúg

## Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kukoricás rizs** | 331,60kcal | 8,50g | 9,60g | 78,10g | 1,20g | 0,60g | 1,10g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott' | | | | | | | |
| **Kuszkusz** | 464,00kcal | 13,70g | 10,40g | 75,70g | 4,60g | 0,60g | 1,30g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Lapkasajt** | 155,50kcal | 13,00g | 11,50g | 0,00g | 0,00g | 1,00g | 7,50g |
| **Összetétel:** Lapkasajt | | | | | | | |
| **Lecsós szelet** | 248,90kcal | 22,20g | 15,10g | 4,20g | 1,10g | 0,90g | 1,90g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Levesgyöngy** | 99,60kcal | 1,60g | 5,60g | 10,60g | 1,20g | 0,20g | 0,00g |
| **Összetétel:** Levesgyöngy | | | | | | | |
| **Liga Margarin** | 25,20kcal | 0,10g | 2,80g | 0,10g | 0,10g | 0,10g | 0,80g |
| **Összetétel:** Liga margarin | | | | | | | |
| **Lilahagyma** | 23,80kcal | 0,70g | 0,10g | 5,60g | 2,50g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Lilahagyma | | | | | | | |
| **Limonádé** | 47,20kcal | 0,00g | 0,00g | 10,60g | 10,50g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Citromlé 40%, Kristálycukor | | | | | | | |
| **Madártej ízü tej** | 170,80kcal | 9,30g | 4,50g | 23,50g | 13,80g | 0,30g | 2,70g |
| **Összetétel:** Gf instant madártej izü tejízesítő, Tej '1,5%' | | | | | | | |
| **Majonéz** | 85,20kcal | 0,20g | 7,70g | 3,60g | 2,00g | 0,50g | 1,00g |
| **Összetétel:** Majonéz | | | | | | | |
| **Majorannás sertés szelet** | 221,20kcal | 21,80g | 12,60g | 4,00g | 1,50g | 0,40g | 0,40g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Makaróni** | 416,00kcal | 12,20g | 7,80g | 74,10g | 4,00g | 0,20g | 1,00g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni | | | | | | | |
| **Mákos cukor** | 245,50kcal | 3,90g | 13,00g | 26,60g | 18,50g | 0,00g | 1,60g |
| **Összetétel:** Mák, Porcukor | | | | | | | |
| **Mákos guba** | 577,50kcal | 13,50g | 22,50g | 76,50g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Mákos guba | | | | | | | |
| **Mákos metélt** | 396,80kcal | 11,00g | 9,50g | 66,70g | 3,60g | 0,20g | 1,20g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta | | | | | | | |
| **Masánszky-rizsfelfújt** | 557,80kcal | 14,50g | 11,40g | 120,70g | 52,00g | 0,70g | 4,70g |
| **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 | | | | | | | |
| **Mediterrán csirke** | 237,10kcal | 21,10g | 8,10g | 18,50g | 6,80g | 0,40g | 0,40g |
| **Összetétel:** Ananász konzerv, Bazsalikom, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Meggyes gyümölcs Tea** | 44,60kcal | 0,10g | 0,00g | 10,60g | 10,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Klúg

## Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Méz** | 60,00kcal | 0,00g | 0,00g | 16,50g | 16,40g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Miniméz 20g | | | | | | | |
| **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, Ételízesítő 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 | | | | | | | |
| **Molnárka** | 174,90kcal | 4,00g | 3,90g | 30,00g | 5,00g | 0,40g | 2,00g |
| **Összetétel:** Molnárka 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, Ételízesítő 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, Ételízesítő 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%' | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Klúg

## Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Párolt rizs** | 137,20kcal | 2,90g | 3,80g | 35,70g | 0,10g | 0,30g | 0,40g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Párolt rizs** | 331,00kcal | 6,50g | 11,30g | 79,30g | 0,20g | 0,40g | 1,20g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Párolt zöldség köret** | 193,80kcal | 8,40g | 3,00g | 32,20g | 11,80g | 0,50g | 0,80g |
| **Összetétel:** Aro margarin, Fagy. mexikói zöldségköret, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott' | | | | | | | |
| **Penne** | 380,20kcal | 11,00g | 7,70g | 66,70g | 3,60g | 0,20g | 1,00g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne | | | | | | | |
| **Petrezselymes burgonya** | 343,00kcal | 7,70g | 7,40g | 55,50g | 0,20g | 0,40g | 0,70g |
| **Összetétel:** Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz' | | | | | | | |
| **Petrezselymes rizs** | 357,50kcal | 6,60g | 14,10g | 79,50g | 0,40g | 0,50g | 1,50g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Petrezselymes tejfölösturó** | 72,40kcal | 7,40g | 3,70g | 1,90g | 0,00g | 0,10g | 0,00g |
| **Összetétel:** Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%' | | | | | | | |
| **Petrezselymes tojáskrém** | 135,10kcal | 4,60g | 11,30g | 1,00g | 0,20g | 0,60g | 4,00g |
| **Összetétel:** Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt | | | | | | | |
| **Pirított dara** | 207,20kcal | 4,70g | 4,20g | 36,70g | 0,00g | 0,50g | 0,40g |
| **Összetétel:** Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott' | | | | | | | |
| **Pizza** | 618,80kcal | 31,80g | 17,40g | 77,30g | 6,90g | 2,80g | 5,80g |
| **Összetétel:** Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Poharas tej** | 124,00kcal | 6,80g | 5,60g | 10,60g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Poharas tej | | | | | | | |
| **Porcukor** | 40,00kcal | 0,00g | 0,00g | 10,00g | 10,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Porcukor | | | | | | | |
| **Provanszi csirkemájragu** | 193,20kcal | 20,80g | 9,60g | 5,80g | 0,60g | 0,50g | 0,60g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Csirkemáj, Ételízesítő 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 | | | | | | | |
| **Pulykasült** | 190,20kcal | 21,50g | 10,20g | 1,50g | 0,30g | 0,40g | 0,10g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Rakott brokkoli** | 414,80kcal | 34,50g | 15,80g | 35,20g | 6,70g | 0,90g | 2,50g |
| **Összetétel:** Ételízesítő 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 | | | | | | | |
| **Rántott csirkemell** | 225,80kcal | 15,60g | 7,80g | 22,80g | 5,00g | 1,80g | 0,10g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé | | | | | | | |
| **Rántott sajt** | 418,00kcal | 19,50g | 21,30g | 39,00g | 1,50g | 1,60g | 0,00g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt | | | | | | | |
| **Reszelt tésztaleves** | 250,50kcal | 7,40g | 6,10g | 41,10g | 1,60g | 0,60g | 0,80g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

**Étlap: Klúg** **Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig**

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Rizibizi** | 324,00kcal | 8,20g | 9,60g | 76,30g | 2,30g | 0,50g | 1,00g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Romanobabfőzelék** | 214,10kcal | 7,30g | 5,50g | 36,90g | 4,20g | 0,30g | 0,40g |
| **Összetétel:** 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Sajt szórat** | 31,20kcal | 2,50g | 2,20g | 0,30g | 0,00g | 0,20g | 1,50g |
| **Összetétel:** Trappista sajt | | | | | | | |
| **Sajt szórat** | 93,60kcal | 7,50g | 6,60g | 0,90g | 0,00g | 0,60g | 4,50g |
| **Összetétel:** Trappista sajt | | | | | | | |
| **Sajt szórat** | 62,40kcal | 5,00g | 4,40g | 0,60g | 0,00g | 0,40g | 3,00g |
| **Összetétel:** Trappista sajt | | | | | | | |
| **Sajt szórat szendvics** | 62,40kcal | 5,00g | 4,40g | 0,60g | 0,00g | 0,40g | 3,00g |
| **Összetétel:** Trappista sajt | | | | | | | |
| **Sajtkrém** | 74,00kcal | 2,60g | 5,70g | 3,20g | 0,00g | 0,70g | 3,70g |
| **Összetétel:** Natúr sajtkrém | | | | | | | |
| **Sajtos croissant** | 267,40kcal | 6,20g | 17,10g | 21,60g | 2,00g | 1,30g | 8,50g |
| **Összetétel:** Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g | | | | | | | |
| **Sajtos húsgolyó** | 184,00kcal | 16,80g | 12,00g | 1,30g | 0,40g | 0,50g | 1,50g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Sajtos metélt** | 440,90kcal | 12,20g | 10,60g | 74,10g | 4,00g | 0,20g | 1,30g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta | | | | | | | |
| **Sajtos pogácsa** | 270,90kcal | 6,60g | 9,90g | 37,60g | 1,30g | 1,90g | 5,00g |
| **Összetétel:** Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g | | | | | | | |
| **Sajtos rúd** | 318,50kcal | 6,10g | 19,90g | 27,80g | 1,30g | 1,50g | 9,90g |
| **Összetétel:** Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g | | | | | | | |
| **Sárgaborsókrém-leves** | 216,50kcal | 10,90g | 3,20g | 34,60g | 0,90g | 0,50g | 0,30g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Sárgarépa** | 24,00kcal | 0,70g | 0,10g | 4,90g | 3,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Sárgarépa | | | | | | | |
| **Sárgarépafőzelék** | 302,10kcal | 9,00g | 5,40g | 51,30g | 21,20g | 0,70g | 1,30g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%' | | | | | | | |
| **Sárgarépás rizs** | 277,90kcal | 6,20g | 6,80g | 73,70g | 1,70g | 0,60g | 0,70g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Sárgarépa, Só 'jódozott' | | | | | | | |
| **Sertés párizsi** | 99,00kcal | 6,00g | 8,00g | 0,80g | 0,20g | 1,00g | 3,00g |
| **Összetétel:** Sertés párizsi | | | | | | | |
| **Sertés sült** | 193,60kcal | 21,10g | 11,30g | 0,60g | 0,10g | 0,30g | 0,40g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott' | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Klúg

## Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sertésflekken** | 192,00kcal | 21,70g | 9,20g | 4,20g | 0,30g | 0,40g | 0,10g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Sertéspörkölt** | 211,40kcal | 21,70g | 11,50g | 4,00g | 0,90g | 0,50g | 0,40g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Sertésrizottó** | 555,30kcal | 30,70g | 22,40g | 81,60g | 2,60g | 1,00g | 1,60g |
| **Összetétel:** Ételízesítő 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 | | | | | | | |
| **Sertésszelet sajtmártással** | 324,60kcal | 30,90g | 16,40g | 11,80g | 1,20g | 1,00g | 5,00g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt | | | | | | | |
| **Sonkakrém** | 86,40kcal | 4,40g | 6,30g | 2,90g | 0,20g | 0,90g | 0,30g |
| **Összetétel:** Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém | | | | | | | |
| **Sonkás krém 50g Eurofood** | 159,00kcal | 4,60g | 15,30g | 0,60g | 0,00g | 0,70g | 5,80g |
| **Összetétel:** Sonkás májaskrém | | | | | | | |
| **Soproni felvágott** | 129,00kcal | 6,50g | 11,00g | 1,00g | 0,20g | 1,00g | 4,40g |
| **Összetétel:** Soproni felvágott | | | | | | | |
| **Spagetti** | 432,60kcal | 12,20g | 9,70g | 74,10g | 4,00g | 0,20g | 1,20g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta | | | | | | | |
| **Spagetti carbonara** | 567,30kcal | 23,10g | 20,20g | 72,60g | 4,40g | 1,50g | 2,80g |
| **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 | | | | | | | |
| **Spenótfőzelék** | 253,20kcal | 10,10g | 8,80g | 33,40g | 8,60g | 0,40g | 1,60g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%' | | | | | | | |
| **Spenótos panírozott halfilé** | 240,10kcal | 12,10g | 11,30g | 23,10g | 1,80g | 1,10g | 0,00g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé spenóttal | | | | | | | |
| **Sült virsli** | 289,90kcal | 12,00g | 25,80g | 2,40g | 0,40g | 2,00g | 7,50g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Sertés' | | | | | | | |
| **Sütőtökkrémleves** | 177,00kcal | 2,10g | 3,40g | 33,30g | 22,40g | 0,60g | 0,60g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcslé sűrítmény, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Szarvacska** | 396,80kcal | 11,00g | 9,50g | 66,70g | 3,60g | 0,20g | 1,20g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta | | | | | | | |
| **Székelykáposzta** | 486,90kcal | 29,70g | 17,50g | 57,60g | 0,30g | 6,30g | 1,00g |
| **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 | | | | | | | |
| **Szelet kenyér** | 160,20kcal | 5,30g | 0,60g | 33,40g | 0,80g | 0,80g | 0,10g |
| **Összetétel:** Félbarna kenyér | | | | | | | |
| **Szerb rizseshús** | 491,90kcal | 27,50g | 20,30g | 74,20g | 1,20g | 1,20g | 1,50g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Tápai legényfogó leves** | 219,50kcal | 21,00g | 8,00g | 14,40g | 2,70g | 0,70g | 0,60g |
| **Összetétel:** Citromlé 40%, Ételízesítő 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 | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

## Étlap: Klúg

## Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tarhonya** | 382,90kcal | 11,10g | 7,70g | 67,20g | 3,80g | 0,40g | 1,00g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Tárkonyos zöldségleves** | 120,10kcal | 4,10g | 4,60g | 14,80g | 3,30g | 0,80g | 0,50g |
| **Összetétel:** Ételízesítő 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 | | | | | | | |
| **Teavaj** | 101,20kcal | 0,10g | 11,50g | 0,00g | 0,00g | 0,00g | 8,00g |
| **Összetétel:** Teavaj | | | | | | | |
| **Tej** | 132,00kcal | 9,00g | 4,50g | 14,10g | 14,10g | 0,40g | 3,00g |
| **Összetétel:** Tej UHT '1,5%' | | | | | | | |
| **Tejbegríz** | 305,80kcal | 12,60g | 5,00g | 52,20g | 28,80g | 0,50g | 2,80g |
| **Összetétel:** Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%' | | | | | | | |
| **Tejberizs** | 352,30kcal | 13,80g | 4,70g | 84,00g | 28,80g | 0,40g | 2,70g |
| **Összetétel:** Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%' | | | | | | | |
| **Tejföl** | 42,60kcal | 1,00g | 3,60g | 1,20g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Tejföl '12%' | | | | | | | |
| **Tejszínes-gombás szósz** | 198,80kcal | 18,70g | 10,60g | 5,90g | 0,50g | 0,40g | 0,80g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Teljes kiörlésű gabonás keksz** | 183,20kcal | 3,20g | 6,00g | 28,80g | 9,20g | 0,20g | 3,00g |
| **Összetétel:** Gabonás keksz | | | | | | | |
| **Teljes kiörlésű kenyér** | 94,10kcal | 3,70g | 0,40g | 18,90g | 0,30g | 0,60g | 0,20g |
| **Összetétel:** Teljes kiörlésű kenyér | | | | | | | |
| **Teljes kiörlésű kenyér** | 201,60kcal | 7,80g | 0,90g | 40,60g | 0,50g | 1,30g | 0,40g |
| **Összetétel:** Teljes kiörlésű kenyér | | | | | | | |
| **Teljes kiörlésű kenyér** | 82,90kcal | 3,20g | 0,40g | 16,70g | 0,20g | 0,50g | 0,10g |
| **Összetétel:** Teljes kiörlésű kenyér | | | | | | | |
| **Teljes kiörlésű kifli** | 124,50kcal | 4,30g | 0,60g | 23,80g | 0,40g | 0,60g | 0,30g |
| **Összetétel:** Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g | | | | | | | |
| **Teljes kiörlésű zsemle** | 126,50kcal | 4,30g | 0,60g | 24,20g | 0,40g | 0,60g | 0,40g |
| **Összetétel:** Teljes kiörlésű zsemle 50g | | | | | | | |
| **Temesvári apródecsenye** | 216,40kcal | 18,70g | 12,40g | 5,80g | 1,20g | 0,60g | 1,00g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Ételízesítő 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 | | | | | | | |
| **Tojáskrém** | 135,60kcal | 4,60g | 11,30g | 1,00g | 0,20g | 0,50g | 4,00g |
| **Összetétel:** Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt | | | | | | | |
| **Tökfőzelék** | 264,50kcal | 6,00g | 10,00g | 35,60g | 12,20g | 0,40g | 0,80g |
| **Összetétel:** 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Tökmagos fasírtgolyó** | 190,70kcal | 19,80g | 10,80g | 2,00g | 0,60g | 0,30g | 0,30g |
| **Összetétel:** Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Tökmag hántolt, Vöröshagyma | | | | | | | |

# Étlap melléklet

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

**Étlap: Klúg** **Időszak: 2026.10.01.-tól 2026.10.31.-ig**

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telitett zsír |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Túró** | 116,00kcal | 14,00g | 5,00g | 3,00g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Félzsíros tehéntúró | | | | | | | |
| **Túrós tészta** | 388,50kcal | 11,00g | 8,60g | 66,70g | 3,60g | 0,30g | 1,10g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta | | | | | | | |
| **Vajkrém** | 48,20kcal | 0,90g | 4,40g | 1,30g | 0,00g | 0,10g | 0,00g |
| **Összetétel:** Natúr vajkrém | | | | | | | |
| **Vegyes saláta** | 90,10kcal | 1,60g | 0,20g | 20,00g | 14,80g | 0,20g | 0,00g |
| **Összetétel:** 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott' | | | | | | | |
| **Vöröslencsekrémleves** | 241,80kcal | 12,20g | 6,50g | 30,70g | 3,50g | 0,60g | 1,00g |
| **Összetétel:** Citromlé 40%, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Gyömbér por, Koriander, Kristálycukor, Kurkuma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Vöröslencse | | | | | | | |
| **Zabpelyhes húsgolyó** | 223,10kcal | 17,40g | 11,70g | 10,80g | 0,40g | 0,40g | 0,60g |
| **Összetétel:** Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma, Zabpehely | | | | | | | |
| **Zala felvágott** | 103,50kcal | 7,00g | 8,50g | 0,90g | 0,20g | 1,10g | 3,00g |
| **Összetétel:** Zala felvágott | | | | | | | |
| **Zöldbabfőzelék** | 257,10kcal | 9,80g | 5,80g | 38,30g | 9,80g | 0,40g | 0,50g |
| **Összetétel:** 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Zöldbableves** | 148,30kcal | 4,80g | 4,40g | 21,20g | 3,60g | 0,50g | 0,40g |
| **Összetétel:** 10%-os ételecet, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kapor, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Zöldpaprika** | 12,00kcal | 0,70g | 0,20g | 1,80g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| **Összetétel:** Zöldpaprika | | | | | | | |
| **Zöldséges fasírt golyó** | 404,10kcal | 21,00g | 26,10g | 18,80g | 1,70g | 1,40g | 2,30g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás | | | | | | | |
| **Zöldséges Kuszkusz** | 495,60kcal | 16,00g | 10,50g | 80,50g | 6,60g | 0,60g | 1,40g |
| **Összetétel:** Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma | | | | | | | |
| **Zsemle** | 140,40kcal | 4,20g | 0,50g | 28,70g | 0,20g | 0,60g | 0,30g |
| **Összetétel:** Vizes zsemle 53g | | | | | | | |