

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.09.27.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Zsemle 'Lenmagos' (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Chilisbab sertés hússal (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;	Csemege szalámi; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=296,80kcal FH=9,70g ZS=9,22g SZH=43,33g CK=9,40g SÓ=1,89g TZS=5,76g	EN=268,00kcal FH=8,82g ZS=6,25g SZH=43,45g CK=16,45g SÓ=0,83g TZS=3,20g	EN=742,86kcal FH=37,69g ZS=21,26g SZH=95,11g CK=4,96g SÓ=2,14g TZS=0,94g	EN=239,20kcal FH=8,82g ZS=10,60g SZH=27,06g CK=0,36g SÓ=1,68g TZS=4,44g	EN=512,61kcal FH=31,29g ZS=13,28g SZH=55,98g CK=19,19g SÓ=2,21g TZS=1,48g
KEDD 2021.09.28.	Tea 'Csipkebogyó'; Tauris zöldséges felvágott; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Galuska (1, 3)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Csemege uborka (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=270,70kcal FH=9,69g ZS=8,60g SZH=38,30g CK=9,55g SÓ=1,82g TZS=3,04g	EN=319,00kcal FH=11,00g ZS=9,95g SZH=44,60g CK=4,50g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=776,10kcal FH=43,83g ZS=34,00g SZH=115,30g CK=4,33g SÓ=2,31g TZS=1,39g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=622,58kcal FH=26,74g ZS=28,39g SZH=62,24g CK=1,15g SÓ=3,79g TZS=0,55g
SZERDA 2021.09.29.	F zött kakaó (2, 4)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Dobozos üdit 'alma'; Margarin mini 'Riso'; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Paradicsom; Lapkasajt (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Alma;
	EN=404,84kcal FH=16,14g ZS=14,54g SZH=47,84g CK=20,00g SÓ=1,05g TZS=6,40g	EN=233,30kcal FH=4,60g ZS=3,18g SZH=44,75g CK=20,00g SÓ=0,60g TZS=0,38g	EN=729,66kcal FH=26,61g ZS=24,26g SZH=114,92g CK=43,09g SÓ=1,87g TZS=5,43g	EN=303,21kcal FH=17,58g ZS=12,13g SZH=29,77g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=714,46kcal FH=11,49g ZS=30,62g SZH=76,77g CK=10,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
CSÜTÖRTÖK 2021.09.30.	Tej (2)*; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Diós kifli (1, 2, 3, 6)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökf zselé (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Joghurt (2)*; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Stefánia fasírt (1, 3, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=316,40kcal FH=19,37g ZS=9,15g SZH=39,60g CK=12,34g SÓ=2,15g TZS=4,05g	EN=291,20kcal FH=5,60g ZS=11,20g SZH=42,70g CK=2,80g SÓ=0,14g TZS=0,00g	EN=792,54kcal FH=33,62g ZS=36,96g SZH=79,27g CK=20,15g SÓ=3,86g TZS=8,75g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=609,96kcal FH=24,30g ZS=23,78g SZH=67,01g CK=2,68g SÓ=2,24g TZS=3,25g
PÉNTEK 2021.10.01.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Dzsem (13)*; Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Darás metélt (1)*; Baracklevár; Porcukor (1, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Sajt (2)*; Zsemle (1)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=230,21kcal FH=11,50g ZS=3,15g SZH=38,49g CK=9,44g SÓ=1,11g TZS=0,24g	EN=211,95kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=864,13kcal FH=17,06g ZS=24,55g SZH=134,90g CK=41,77g SÓ=2,28g TZS=2,65g	EN=265,25kcal FH=14,24g ZS=9,33g SZH=29,87g CK=0,16g SÓ=1,44g TZS=6,32g	EN=708,90kcal FH=16,54g ZS=21,89g SZH=107,91g CK=19,86g SÓ=2,18g TZS=9,17g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Klóg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.10.02.	Tej (2)*; Krasno sonka; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Zöldpaprika;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Szárnyas rizottó (5)*; Befőtt 'Őszibarack'; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=311,30kcal FH=19,11g ZS=8,66g SZH=37,83g CK=11,84g SÓ=1,75g TZS=4,00g	EN=252,85kcal FH=5,09g ZS=1,16g SZH=53,81g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=770,53kcal FH=39,17g ZS=31,45g SZH=79,47g CK=1,10g SÓ=1,36g TZS=0,86g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=644,35kcal FH=40,96g ZS=20,47g SZH=96,27g CK=12,75g SÓ=2,24g TZS=1,05g
VASÁRNAP 2021.10.03.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Főtt tojás (3)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*;	Kifli (1, 2)*; Margarin mini 'Riso'; Méz;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=420,85kcal FH=20,90g ZS=17,28g SZH=40,86g CK=11,68g SÓ=2,06g TZS=9,47g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=754,86kcal FH=36,72g ZS=25,05g SZH=87,46g CK=7,14g SÓ=4,48g TZS=3,76g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=592,66kcal FH=30,72g ZS=15,81g SZH=77,78g CK=17,37g SÓ=2,06g TZS=0,83g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Klóg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.10.04.	Tea 'Csipkebogyó'; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Tavaszelev (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Töfk zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=307,70kcal FH=9,51g ZS=13,05g SZH=37,19g CK=9,46g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=738,67kcal FH=29,19g ZS=34,43g SZH=70,87g CK=4,74g SÓ=2,90g TZS=1,13g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=463,86kcal FH=28,45g ZS=16,71g SZH=47,21g CK=11,65g SÓ=1,90g TZS=0,85g
KEDD 2021.10.05.	Tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Paradicsom;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Párolt rizs (5)*; Befőtt 'Őszibarack'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Borsos tokány sertéshúsból (5)*; Galuska (1, 3)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=352,40kcal FH=18,15g ZS=13,65g SZH=38,71g CK=11,70g SÓ=1,83g TZS=5,72g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=802,65kcal FH=32,17g ZS=19,64g SZH=146,64g CK=12,41g SÓ=4,26g TZS=2,32g	EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=693,55kcal FH=41,01g ZS=31,24g SZH=102,93g CK=2,07g SÓ=3,17g TZS=1,34g
SZERDA 2021.10.06.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Margarin mini 'Riso'; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Mandarin;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Húsos lecsó; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=306,80kcal FH=17,95g ZS=7,92g SZH=41,37g CK=12,06g SÓ=2,31g TZS=3,65g	EN=234,22kcal FH=4,82g ZS=6,09g SZH=38,32g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=791,38kcal FH=23,74g ZS=34,16g SZH=89,68g CK=26,85g SÓ=2,24g TZS=2,20g	EN=295,95kcal FH=17,24g ZS=12,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=479,80kcal FH=19,59g ZS=22,40g SZH=57,40g CK=5,94g SÓ=4,90g TZS=0,44g
CSÜTÖRTÖK 2021.10.07.	Tea 'Citromos'; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kefir (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Gyrosos csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (6, 15)*;
	EN=316,58kcal FH=17,55g ZS=6,19g SZH=46,79g CK=9,82g SÓ=1,02g TZS=0,06g	EN=298,90kcal FH=10,76g ZS=9,50g SZH=40,63g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=713,11kcal FH=34,56g ZS=31,81g SZH=72,90g CK=9,08g SÓ=7,60g TZS=1,85g	EN=364,40kcal FH=10,33g ZS=10,50g SZH=55,82g CK=22,15g SÓ=0,64g TZS=6,04g	EN=431,59kcal FH=26,38g ZS=13,10g SZH=46,47g CK=0,30g SÓ=3,65g TZS=0,81g
PÉNTEK 2021.10.08.	F zött kakaó (2, 4)*; F tt tojás (3)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Kigyóborka;	Diákcsemege szalámi; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Dobozos üdít szi-alma; Májkrém; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=374,76kcal FH=16,65g ZS=11,57g SZH=45,40g CK=19,84g SÓ=0,97g TZS=5,66g	EN=251,35kcal FH=8,34g ZS=10,03g SZH=30,77g CK=0,26g SÓ=1,44g TZS=4,12g	EN=819,72kcal FH=30,68g ZS=32,25g SZH=98,19g CK=19,03g SÓ=1,76g TZS=1,29g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=729,45kcal FH=16,93g ZS=34,06g SZH=84,92g CK=17,07g SÓ=2,73g TZS=16,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Klóg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.10.09.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=241,74kcal FH=8,02g ZS=6,60g SZH=37,51g CK=9,40g SÓ=1,44g TZS=0,24g	EN=252,85kcal FH=5,09g ZS=1,16g SZH=53,81g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=816,42kcal FH=57,78g ZS=21,62g SZH=139,71g CK=2,37g SÓ=2,58g TZS=1,67g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=576,24kcal FH=27,76g ZS=11,67g SZH=85,20g CK=35,16g SÓ=2,14g TZS=0,53g
VASÁRNAP 2021.10.10.	Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; F szeres sertésstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=342,71kcal FH=5,42g ZS=14,14g SZH=38,63g CK=9,51g SÓ=1,91g TZS=1,83g	EN=223,05kcal FH=4,24g ZS=3,03g SZH=45,15g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=571,16kcal FH=22,13g ZS=49,95g SZH=64,03g CK=2,02g SÓ=2,38g TZS=0,89g	EN=386,80kcal FH=9,28g ZS=17,60g SZH=46,00g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=471,96kcal FH=26,78g ZS=12,24g SZH=61,87g CK=15,23g SÓ=2,06g TZS=1,83g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Klóg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.10.11.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés '(1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=305,30kcal FH=9,56g ZS=12,55g SZH=38,19g CK=9,56g SÓ=1,74g TZS=4,76g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=737,47kcal FH=28,21g ZS=28,96g SZH=84,67g CK=8,20g SÓ=3,06g TZS=5,24g	EN=307,45kcal FH=17,74g ZS=12,13g SZH=30,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=538,95kcal FH=29,63g ZS=18,76g SZH=55,33g CK=4,11g SÓ=3,26g TZS=3,20g
KEDD 2021.10.12.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés '(1)*; Kigyóuborka;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Uborkasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés '(1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=361,40kcal FH=17,37g ZS=12,92g SZH=44,21g CK=11,86g SÓ=2,14g TZS=8,01g	EN=269,88kcal FH=7,54g ZS=11,86g SZH=32,23g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=809,56kcal FH=32,23g ZS=33,42g SZH=90,31g CK=7,01g SÓ=3,23g TZS=1,31g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=594,69kcal FH=23,78g ZS=24,66g SZH=67,00g CK=4,87g SÓ=3,64g TZS=0,82g
SZERDA 2021.10.13.	Tejeskávé (1, 2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Csemege szalámi; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Kenyér 'Teljes kiörlés '(1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=441,05kcal FH=16,19g ZS=16,71g SZH=54,31g CK=21,26g SÓ=1,76g TZS=8,16g	EN=241,65kcal FH=7,73g ZS=11,31g SZH=26,27g CK=1,63g SÓ=1,31g TZS=4,80g	EN=757,29kcal FH=26,88g ZS=29,73g SZH=88,01g CK=27,00g SÓ=3,41g TZS=3,84g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=655,55kcal FH=24,15g ZS=27,66g SZH=71,61g CK=16,58g SÓ=2,35g TZS=5,04g
CSÜTÖRTÖK 2021.10.14.	Tej (2)*; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Kigyóuborka;	Dzsem (13)*; Margarin mini 'Riso'; Hosszú zsemle (1)*; Mandarin;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés '(1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Kolbással töltött panirozott sertéskaraj (1, 2, 3, 4)*; Kelkáposzta f zselé (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=328,98kcal FH=18,94g ZS=9,82g SZH=40,69g CK=12,14g SÓ=1,89g TZS=4,18g	EN=252,81kcal FH=4,57g ZS=3,03g SZH=49,63g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=854,17kcal FH=32,73g ZS=28,74g SZH=132,58g CK=36,89g SÓ=2,08g TZS=6,34g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=475,42kcal FH=23,75g ZS=10,68g SZH=69,00g CK=3,19g SÓ=2,76g TZS=0,35g
PÉNTEK 2021.10.15.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Kelvirágkrémleves (tészta nélkül) (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés '(1)*;	Májkrém; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés meggyes párna (1, 2, 3)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=253,71kcal FH=11,20g ZS=4,76g SZH=40,90g CK=9,26g SÓ=1,05g TZS=0,48g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=739,55kcal FH=36,85g ZS=22,42g SZH=84,06g CK=6,39g SÓ=4,73g TZS=2,82g	EN=309,45kcal FH=9,44g ZS=15,98g SZH=30,72g CK=0,16g SÓ=1,38g TZS=6,12g	EN=531,25kcal FH=10,97g ZS=22,81g SZH=68,03g CK=6,59g SÓ=2,01g TZS=8,20g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Klúg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfűrt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.10.16.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Kifli (1, 2)*; Banán;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Göngyölt sertés szelet (1, 3, 5)*; Mexikói saláta (2, 3, 6, 11, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=281,34kcal FH=11,38g ZS=9,85g SZH=37,74g CK=9,66g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=252,85kcal FH=5,09g ZS=1,16g SZH=53,81g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=846,74kcal FH=49,86g ZS=36,82g SZH=74,06g CK=5,07g SÓ=2,80g TZS=1,05g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=585,24kcal FH=35,49g ZS=19,59g SZH=63,97g CK=15,98g SÓ=2,95g TZS=1,20g
VASÁRNAP 2021.10.17.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; F szeres burgonya steak (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Brokkolis csirkés rakott tészta (1, 2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=313,42kcal FH=8,93g ZS=12,34g SZH=40,67g CK=10,00g SÓ=1,50g TZS=4,42g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=727,42kcal FH=32,17g ZS=28,99g SZH=71,16g CK=1,27g SÓ=4,32g TZS=2,46g	EN=386,80kcal FH=9,28g ZS=17,60g SZH=46,00g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=591,01kcal FH=35,98g ZS=16,36g SZH=72,80g CK=5,80g SÓ=2,35g TZS=2,51g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Klűg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.10.18.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Hosszú zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Húsgombócleves (1, 2, 3, 5)*; Magyaros húsos zöldségtál (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Mandarin;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=329,51kcal FH=14,78g ZS=11,78g SZH=39,10g CK=9,26g SÓ=1,53g TZS=7,04g	EN=268,69kcal FH=11,25g ZS=6,34g SZH=39,48g CK=0,21g SÓ=0,58g TZS=0,32g	EN=798,63kcal FH=42,94g ZS=32,37g SZH=76,59g CK=7,79g SÓ=2,51g TZS=0,96g	EN=270,35kcal FH=9,68g ZS=12,21g SZH=29,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=556,66kcal FH=20,61g ZS=25,58g SZH=59,23g CK=16,85g SÓ=1,98g TZS=1,33g
KEDD 2021.10.19.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Méz; Zsemle (1)*; Alma;	Nyírségi gombócleves sertéshússal (1, 2, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=363,01kcal FH=13,48g ZS=11,61g SZH=50,35g CK=20,07g SÓ=1,13g TZS=4,20g	EN=237,65kcal FH=4,72g ZS=0,53g SZH=53,55g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=724,09kcal FH=44,27g ZS=32,62g SZH=56,09g CK=11,40g SÓ=2,99g TZS=1,14g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=677,26kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=68,37g CK=10,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
SZERDA 2021.10.20.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Tavaszi rizottó (5)*; Befőtt 'Öszibarack'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;	Sajtospagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=345,40kcal FH=17,00g ZS=11,09g SZH=40,55g CK=11,90g SÓ=1,14g TZS=4,64g	EN=291,85kcal FH=8,63g ZS=16,51g SZH=26,17g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=737,94kcal FH=26,50g ZS=30,47g SZH=106,74g CK=13,99g SÓ=3,27g TZS=1,33g	EN=261,20kcal FH=9,58g ZS=5,25g SZH=42,70g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=443,43kcal FH=16,15g ZS=17,72g SZH=54,22g CK=2,80g SÓ=0,88g TZS=4,66g
CSÜTÖRTÖK 2021.10.21.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Paradicsom;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*; Kigyóuborka;	Filézett halászlé (5, 9)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Dobozos üdít szí-alma; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Kovászos uborka (1)*;
	EN=304,40kcal FH=17,09g ZS=7,97g SZH=39,53g CK=11,76g SÓ=2,07g TZS=3,76g	EN=276,48kcal FH=8,10g ZS=11,94g SZH=33,20g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=828,94kcal FH=26,30g ZS=26,18g SZH=122,15g CK=45,90g SÓ=4,56g TZS=5,77g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=575,69kcal FH=22,63g ZS=31,89g SZH=43,11g CK=0,46g SÓ=3,43g TZS=0,93g
PÉNTEK 2021.10.22.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Cukkinikrémleves tészta nélkül (1, 2)*; Sajt szórát (2)*; Csupaki apróragu (1)*; Kukoricás rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Májkrém; Alma; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=247,61kcal FH=10,66g ZS=3,03g SZH=42,93g CK=9,20g SÓ=1,17g TZS=0,24g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=722,16kcal FH=28,07g ZS=34,73g SZH=91,38g CK=3,57g SÓ=3,80g TZS=3,50g	EN=253,20kcal FH=8,54g ZS=7,60g SZH=37,62g CK=0,78g SÓ=2,08g TZS=4,56g	EN=615,65kcal FH=12,39g ZS=31,09g SZH=69,21g CK=14,16g SÓ=1,70g TZS=13,75g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Klóg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid;

14=Csilagfűrt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.10.23.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*;	Kifli (1, 2)*; Banán;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Chilisbab (1, 5)*; Alma; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=267,44kcal FH=9,90g ZS=9,80g SZH=34,26g CK=9,24g SÓ=1,58g TZS=3,47g	EN=252,85kcal FH=5,09g ZS=1,16g SZH=53,81g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=685,57kcal FH=28,63g ZS=23,58g SZH=87,56g CK=24,67g SÓ=1,46g TZS=1,30g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=575,97kcal FH=30,42g ZS=16,96g SZH=72,30g CK=2,10g SÓ=1,14g TZS=0,32g
VASÁRNAP 2021.10.24.	Tea 'Citromos'; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=280,74kcal FH=6,36g ZS=8,59g SZH=44,38g CK=9,82g SÓ=1,04g TZS=4,86g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=611,41kcal FH=21,38g ZS=31,05g SZH=81,22g CK=1,19g SÓ=2,71g TZS=1,64g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=494,05kcal FH=9,69g ZS=21,70g SZH=52,80g CK=19,13g SÓ=2,68g TZS=3,34g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Klűg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csilagfürt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2021.10.25.	Tea 'Csipkebogyó'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Babgulyás sertéshússal (1, 2, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Bácskai rizseshús (5)*; Kovászos uborka (1)*;
	EN=310,70kcal FH=9,50g ZS=13,15g SZH=38,27g CK=9,40g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=260,21kcal FH=10,88g ZS=6,13g SZH=38,37g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=746,80kcal FH=31,46g ZS=25,55g SZH=93,96g CK=40,26g SÓ=1,84g TZS=5,59g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=481,14kcal FH=18,26g ZS=27,45g SZH=58,45g CK=0,63g SÓ=3,25g TZS=1,02g
KEDD 2021.10.26.	Tej (2)*; Tauris zöldséges felvágott; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Kigyóuborka;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Francia rakott burgonya (1, 2, 3)*; Sárgarépas káposztasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Mandarin;	Hentes szelet (1, 5, 6, 15)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=332,90kcal FH=16,37g ZS=12,35g SZH=37,70g CK=11,59g SÓ=1,83g TZS=5,40g	EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=733,42kcal FH=32,31g ZS=21,96g SZH=93,28g CK=10,74g SÓ=3,58g TZS=4,83g	EN=299,40kcal FH=7,65g ZS=10,90g SZH=41,15g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=546,35kcal FH=28,98g ZS=20,81g SZH=51,74g CK=2,27g SÓ=2,45g TZS=2,21g
SZERDA 2021.10.27.	Tej (2)*; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Burgonyaleves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Romanobabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Mexikói sertésragu (1, 5)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*; Alma;
	EN=397,80kcal FH=23,52g ZS=15,60g SZH=40,60g CK=11,86g SÓ=1,99g TZS=9,21g	EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=762,01kcal FH=26,11g ZS=36,68g SZH=77,90g CK=5,92g SÓ=3,43g TZS=2,37g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=630,97kcal FH=23,77g ZS=28,32g SZH=67,85g CK=4,81g SÓ=1,12g TZS=1,21g
CSÜTÖRTÖK 2021.10.28.	Tejeskávé (1, 2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Ketchupos csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (6, 15)*;	Lapkasajt (2)*; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=443,30kcal FH=17,02g ZS=15,75g SZH=57,74g CK=20,94g SÓ=2,14g TZS=9,69g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=700,55kcal FH=32,83g ZS=16,65g SZH=85,34g CK=26,81g SÓ=4,07g TZS=1,30g	EN=318,55kcal FH=17,24g ZS=14,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=459,49kcal FH=20,59g ZS=23,48g SZH=43,44g CK=0,52g SÓ=6,48g TZS=0,61g
PÉNTEK 2021.10.29.	Tej (2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Kigyóuborka;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Paradicsom; Margarin mini 'Riso'; Fonottka (1, 2, 3)*;	Májkrém; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=349,70kcal FH=16,55g ZS=14,00g SZH=37,76g CK=12,02g SÓ=1,73g TZS=6,52g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=710,31kcal FH=44,69g ZS=17,46g SZH=136,31g CK=8,83g SÓ=4,05g TZS=1,74g	EN=229,10kcal FH=4,70g ZS=6,95g SZH=36,00g CK=4,50g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=686,25kcal FH=18,12g ZS=33,43g SZH=75,22g CK=3,60g SÓ=2,90g TZS=15,72g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Klűg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.10.30.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Zöldpaprika;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=251,74kcal FH=8,62g ZS=6,75g SZH=39,00g CK=9,40g SÓ=1,44g TZS=0,24g	EN=252,85kcal FH=5,09g ZS=1,16g SZH=53,81g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=885,16kcal FH=28,69g ZS=25,29g SZH=132,71g CK=41,90g SÓ=1,42g TZS=1,37g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=471,96kcal FH=26,78g ZS=12,24g SZH=61,87g CK=15,23g SÓ=2,06g TZS=1,83g
VASÁRNAP 2021.10.31.	Tea 'Citromos'; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Kifli (1, 2)*; Margarin mini 'Riso';	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sós kamártás (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=248,94kcal FH=12,18g ZS=5,45g SZH=37,82g CK=9,94g SÓ=1,90g TZS=1,80g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=754,86kcal FH=36,72g ZS=25,05g SZH=87,46g CK=7,14g SÓ=4,48g TZS=3,76g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=653,35kcal FH=32,35g ZS=16,99g SZH=85,96g CK=21,48g SÓ=3,49g TZS=0,63g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Klúg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
 (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
 14=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Álfdiuleves	104,72kcal	2,53g	3,42g	14,63g	0,63g	1,01g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma							
Alma	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma/Idared							
Babgulyás	312,19kcal	17,51g	15,73g	22,97g	1,10g	0,97g	0,26g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tojás, Vöröshagyma							
Babgulyás sertéshússal	319,15kcal	17,64g	16,42g	23,01g	1,10g	0,93g	0,25g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Bácskai rizseshús	475,29kcal	18,00g	27,41g	57,36g	0,63g	1,92g	1,02g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Banán	126,00kcal	1,56g	0,00g	29,04g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
Baracklevár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Összetétel: Lekvár(sárgabarack)							
Befőtt 'Öszibarack'	43,20kcal	0,36g	0,02g	11,64g	10,60g	0,02g	0,01g
Összetétel: Befőtt 'szibarack, felezett'							
Borsos tokány sertéshúsból	253,05kcal	13,39g	20,71g	1,58g	0,47g	0,75g	0,31g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brassói aprópecsenye	313,30kcal	16,88g	25,67g	1,53g	0,46g	0,77g	0,33g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Briós	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g							
Brokkolis csirkés rakott tészta	537,25kcal	33,89g	16,12g	61,98g	5,66g	2,02g	2,42g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne							
Bulgur	325,09kcal	7,57g	8,13g	47,65g	1,92g	1,19g	1,03g
Összetétel: Bulgur, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyafelék	277,90kcal	6,53g	6,19g	44,77g	0,13g	0,72g	0,40g
Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	115,10kcal	2,95g	2,60g	15,23g	1,25g	1,27g	0,27g
Burgonyaleves virslivel Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Húsmester virsli, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	195,62kcal	3,20g	9,51g	18,18g	0,77g	1,50g	0,95g
Burgonyapüré Összetétel: Margarin Aro kocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tej '2,8%', Tisztított burgonya	271,00kcal	6,95g	5,41g	44,16g	1,84g	0,81g	2,24g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g
Chilisbab Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Marha lábszár, Oregánó, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárazbab, Vöröshagyma	458,67kcal	27,27g	16,66g	47,22g	1,71g	0,72g	0,29g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	6,60kcal	0,29g	0,04g	1,25g	0,00g	1,90g	0,00g
Csirke csíkok pirítva Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	139,00kcal	16,04g	6,69g	2,91g	0,13g	0,71g	0,30g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	187,71kcal	20,85g	8,31g	6,11g	0,78g	0,65g	0,37g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csirkemell sonka Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik,Ahida)	50,40kcal	6,40g	2,40g	0,80g	0,48g	0,96g	0,84g
Csopaki apróragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. petr.zöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	281,42kcal	14,14g	22,21g	4,20g	0,66g	0,82g	0,92g
Cukkinikrémleves tészta nélkül Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	91,62kcal	2,25g	3,24g	12,74g	1,81g	1,17g	0,22g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csik, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	186,60kcal	5,36g	5,03g	28,47g	1,10g	1,02g	0,69g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.10.01.-tól 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	419,17kcal	11,08g	9,53g	71,69g	2,80g	0,42g	1,11g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g
Dobozos üdítő szilva Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% szilva	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Dzsem Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Dzsungel reggeliző kenyér Összetétel: Dzsungel reggeliző kenyér 30g	112,80kcal	2,31g	0,66g	23,70g	8,70g	0,25g	0,09g
Erdei gyümölcsöntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding porok, Szegf. szeg	36,56kcal	0,27g	0,06g	8,45g	6,07g	0,00g	0,01g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf. szeg	182,93kcal	2,49g	1,28g	39,07g	25,45g	0,22g	0,55g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	298,67kcal	12,93g	21,88g	10,92g	0,84g	0,88g	0,95g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: Ételectet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	47,08kcal	1,31g	0,18g	9,78g	5,00g	0,45g	0,01g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: Káposztasaláta	34,48kcal	1,04g	0,21g	5,69g	1,33g	1,52g	0,02g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé 'Pangasius', Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,83kcal	10,23g	7,87g	6,11g	3,63g	3,73g	3,19g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Finomf zselé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomf zselé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	252,86kcal	8,07g	5,25g	42,28g	14,71g	0,93g	1,50g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	195,00kcal	4,20g	4,35g	34,00g	4,50g	0,41g	1,95g
Forgatott burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tisztított burgonya	256,54kcal	5,50g	6,18g	40,48g	0,00g	1,34g	0,60g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főtt, tiszt. (Capriovus)	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Főtt kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	168,91kcal	6,90g	6,51g	19,99g	19,66g	0,21g	3,96g
Francia rakott burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Margarin csészés (Waja), rőlt fekete bors, Sajt 'Trappista', Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojás főtt, tiszt. (Capriovus), Vöröshagyma	459,73kcal	16,23g	16,19g	55,55g	1,45g	1,25g	4,35g
Frankfurti leves virslivel Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Húsmester virsli, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	237,40kcal	3,78g	14,75g	14,33g	0,83g	1,50g	1,44g
Fszeres burgonya steak Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	257,98kcal	5,57g	6,18g	40,67g	0,13g	1,39g	0,60g
Fszeres sertés tarja Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés tarja, Só 'jódozott', Vöröshagyma	197,02kcal	12,15g	42,93g	0,94g	0,26g	0,50g	0,10g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, f z víz'	399,70kcal	26,40g	10,30g	94,60g	0,00g	0,59g	1,00g
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	292,35kcal	14,65g	23,21g	4,10g	0,63g	0,82g	0,93g
Göngyölt sertés szelet Összetétel: Csirkemáj, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tojás, Tojás főtt, tiszt. (Capriovus), Vöröshagyma	280,34kcal	25,52g	11,71g	16,64g	0,66g	1,07g	0,56g
Gyrosos csirkemell csíkok Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Sertés főszerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', Vöröshagyma	164,85kcal	20,21g	7,76g	2,64g	0,13g	1,01g	0,30g
Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	151,40kcal	1,96g	0,87g	33,30g	21,09g	0,21g	0,26g
Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	199,60kcal	1,93g	0,64g	45,12g	34,54g	0,64g	0,21g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé 'Pangasius', rölt fekete bors, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tejföl '12%', Vöröshagyma	105,17kcal	11,18g	4,49g	4,67g	1,40g	1,65g	0,56g
Hargitai burgonyaleves Összetétel: Borsikaf , Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	118,22kcal	3,11g	2,65g	18,74g	0,90g	0,96g	0,17g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vöröshagyma	53,27kcal	5,78g	2,50g	1,53g	0,04g	0,27g	0,00g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, F tt füstölt tarja/Mecom, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,26kcal	21,41g	12,68g	4,09g	0,35g	1,26g	1,18g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle, Húsmester virsli, Mustár	630,72kcal	10,60g	30,15g	58,45g	0,99g	3,94g	3,90g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás, Tojáspor(tejjes), Vöröshagyma	271,59kcal	13,39g	17,29g	13,69g	0,99g	1,08g	0,37g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lecsó (natúr 30%), Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	399,70kcal	16,92g	22,10g	40,72g	5,55g	4,48g	0,41g
Húsos tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	567,39kcal	23,01g	24,61g	60,81g	3,27g	2,04g	0,82g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta f. zselé Összetétel: Étélizésítéssel sómentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rőt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	132,73kcal	4,41g	2,80g	21,64g	0,41g	0,53g	0,26g
Kelvirágkrémleves (tészta nélkül) Összetétel: Étélizésítéssel sómentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	95,77kcal	2,75g	4,04g	11,16g	1,67g	0,94g	0,33g
Ken májas Összetétel: Ken májas	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
Kenyér 'Kukoricás' Összetétel: Kukoricás kenyér	151,80kcal	4,38g	0,48g	31,50g	0,12g	0,90g	0,24g
Kenyér 'Magvas' Összetétel: Magvas kenyér	152,40kcal	4,92g	2,16g	28,32g	0,18g	0,78g	0,48g
Kenyér 'Teljes kiőrlés' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Kenyér 'Teljes kiőrlés' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Kenyér 'Teljes kiőrlés' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	67,20kcal	2,61g	0,30g	13,53g	0,18g	0,42g	0,12g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Ketchupos csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	250,88kcal	24,17g	10,03g	2,44g	1,18g	1,21g	0,24g
Kifli Összetétel: Intézményi Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kolbásszal töltött panírozott sertéskaraj Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Pan. kolbásszal töltött s.karaj/Passner	182,49kcal	14,00g	7,28g	14,00g	2,00g	1,39g	0,03g
Kovászos uborka Összetétel: Kovászos uborka	5,85kcal	0,26g	0,04g	1,10g	0,00g	1,33g	0,00g
Krasno sonka Összetétel: Krasno sonka	43,20kcal	6,40g	1,76g	0,52g	0,28g	0,80g	0,68g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésítéssel sómentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	250,72kcal	6,58g	6,78g	60,61g	0,92g	1,19g	0,74g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lecsós sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítéssel sómentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	263,15kcal	13,66g	20,94g	3,12g	0,34g	0,81g	0,33g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
Magyaros húsos zöldségtál Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. mexikói zöldségköret, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	428,34kcal	26,45g	14,78g	42,51g	6,62g	1,01g	0,47g
Magyaros sajtkrém Összetétel: Magyaros sajtkrém/St.Mártoni	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöld, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	187,91kcal	13,09g	6,90g	17,41g	1,77g	1,10g	0,56g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém 50g	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Mandarin Összetétel: Mandarin	31,50kcal	0,49g	0,00g	6,86g	0,00g	0,00g	0,00g
Margarin 'Delma' Összetétel: Delma light margarin 500g	21,60kcal	0,00g	2,40g	0,24g	0,00g	0,10g	0,72g
Margarin 'Liga' Összetétel: Margarin Liga 500	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Margarin mini 'Riso' Összetétel: Minimarg.Riso 10g	22,60kcal	0,00g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Marha er leves Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levelezőzöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld	61,62kcal	1,69g	2,37g	7,97g	1,03g	0,97g	0,27g
Marha pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), Marhaapróhús/gulyáskocka, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	239,91kcal	18,05g	17,10g	2,02g	0,65g	0,54g	0,32g
Metél hagymás vajkrém Összetétel: Metél hagymás vajkrém	78,00kcal	0,52g	7,94g	1,12g	0,00g	0,20g	4,80g
Mexikói saláta Összetétel: Csemege uborka, Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Majonéz, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	240,82kcal	7,84g	7,63g	33,99g	15,01g	1,54g	0,62g
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	285,14kcal	14,75g	20,90g	7,58g	2,01g	0,75g	0,30g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Milánói szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Fűtött füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Sertés paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	214,14kcal	11,24g	14,54g	8,57g	4,15g	1,02g	1,07g
Molnárka Összetétel: Molnárka	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,41g	0,47g	0,88g	0,00g	0,10g	0,02g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	169,39kcal	20,31g	8,14g	2,45g	0,22g	0,62g	0,05g
Nyírségi gombóclevés sertéshússal Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	266,71kcal	13,35g	16,45g	12,47g	2,75g	1,07g	0,27g
Paprikás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	230,06kcal	22,14g	11,46g	8,21g	0,29g	0,77g	0,36g
Paprikásburgonya hússal Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	535,88kcal	23,78g	28,05g	44,31g	0,76g	1,47g	0,52g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	222,50kcal	4,96g	5,20g	38,32g	16,69g	0,65g	0,55g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta-f zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	177,88kcal	5,01g	3,40g	31,64g	15,62g	0,67g	0,35g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	243,55kcal	5,20g	6,69g	63,48g	0,22g	0,89g	0,70g
Párolt sertés szelet Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'	175,87kcal	20,38g	8,56g	3,07g	0,16g	0,71g	0,09g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tisztított burgonya	260,14kcal	5,89g	5,30g	42,58g	0,17g	0,74g	0,50g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	619,01kcal	24,15g	27,66g	62,57g	7,54g	2,35g	5,04g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.10.01.-tól 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej 0,2L	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pozsonyi kocka Összetétel: Citromhéj 'Szárított', Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lekvár(sárgabarack), Mák, Mazsola, Porcukor, Puding porok, Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás, Tojásmentes metéltészta	633,91kcal	13,46g	18,01g	102,51g	42,08g	0,42g	2,46g
Rántott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)	295,86kcal	16,23g	10,00g	34,55g	0,70g	2,03g	1,24g
Rántott szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojáspor(teljes)	367,55kcal	25,00g	17,01g	27,11g	0,64g	1,22g	1,20g
Rizsfelfűjt Összetétel: Citromhéj 'Szárított', Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kristálycukor, Margarin Aro kocka, Mazsola, Porcukor, Puding porok, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	451,66kcal	12,86g	12,71g	90,34g	29,58g	0,77g	5,98g
Romanobabf zelék Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	200,51kcal	7,37g	4,98g	35,27g	4,13g	0,63g	0,35g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	78,00kcal	6,25g	5,50g	0,75g	0,00g	0,50g	3,75g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórat Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
Sajtkrém Összetétel: Sajtkrém natúr	111,00kcal	3,90g	8,52g	4,80g	0,00g	1,05g	5,52g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos spagetti Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Sárgaborsóf zelék Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	280,95kcal	15,30g	4,77g	42,55g	0,37g	0,62g	0,41g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. levestészták, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngygyagyló, Vöröshagyma	152,85kcal	7,77g	2,63g	23,44g	0,71g	0,90g	0,25g
Sárgaborsóleves Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma	148,91kcal	7,86g	2,71g	22,32g	1,21g	0,93g	0,26g
Sárgarépa felzelék Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	228,94kcal	6,05g	4,56g	38,24g	18,60g	0,95g	1,32g
Sárgarépás káposztasaláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	53,57kcal	1,16g	0,16g	11,29g	7,50g	0,50g	0,00g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	323,16kcal	17,32g	25,60g	3,64g	1,04g	0,82g	0,33g
Sóskamártás Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. sóska, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	276,71kcal	6,52g	5,96g	45,88g	20,86g	1,99g	0,31g
Spagetti Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Steak burgonya Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	245,31kcal	5,68g	4,35g	41,59g	0,55g	0,50g	0,41g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás f zött darabolt, Tojáspor (teljes), Vöröshagyma	277,84kcal	14,75g	20,01g	6,41g	0,58g	1,02g	1,19g
Sült virsli Összetétel: Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Húsmester virsli	197,92kcal	1,04g	16,84g	1,04g	0,35g	1,31g	1,90g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étélízésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék	203,57kcal	22,57g	8,42g	1,07g	0,20g	0,84g	0,13g
Szárnyas rizottó Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélízésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamín paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Gomba friss, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	521,05kcal	37,93g	20,14g	67,95g	1,76g	1,80g	1,02g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szárnyasgulyásleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos csipetke, Vöröshagyma	187,69kcal	13,95g	7,43g	14,28g	1,05g	0,97g	0,26g
Szárnyasraguleves Összetétel: Csirkemáj, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kakukkfű, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	162,53kcal	14,58g	6,16g	11,19g	3,26g	0,94g	0,29g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	379,39kcal	17,92g	23,18g	26,76g	0,13g	6,06g	0,58g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	294,25kcal	8,62g	5,60g	52,24g	2,93g	0,71g	0,72g
Tárkonyos májgaluskaleves Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. petr.zöld, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	166,37kcal	12,84g	5,37g	15,61g	1,64g	1,50g	0,38g
Tauris zöldséges felvágott Összetétel: Zöldséges felvágott allergénmentes	68,80kcal	3,82g	5,55g	0,86g	0,09g	0,88g	2,08g
Tavaszi rizottó Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. kelbimbo, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	509,31kcal	20,43g	27,50g	62,84g	2,31g	1,87g	1,04g
Tavaszi leves Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma	70,41kcal	2,74g	2,34g	8,93g	3,39g	0,95g	0,28g
Tea 'Citromos' Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
Tea 'Csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,75g	3,75g	11,50g	11,50g	0,25g	2,25g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	295,04kcal	10,73g	7,84g	44,57g	24,02g	0,57g	4,59g
Tejeskáv Összetétel: Kristálycukor, Pótkáv, Tej '2,8%'	186,40kcal	7,40g	6,53g	23,88g	20,58g	0,25g	3,93g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejfőlös-túró Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	109,84kcal	11,61g	5,44g	2,88g	0,00g	0,18g	0,00g
Teljes kiörlés zsemle Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiörlés ' 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
Teljes kiörlés meggyes párna Összetétel: Teljes kiörlés meggyes párna 50g, Teljes kiörlés meggyes párna 70g	253,40kcal	3,64g	13,16g	29,19g	6,37g	0,98g	6,65g
Temesvári sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	233,47kcal	21,64g	13,14g	5,48g	0,94g	0,93g	0,93g
Tészta 'Szarvacska' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes szarvacska	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Toast sonka Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet	34,80kcal	4,48g	1,12g	1,72g	0,20g	1,12g	0,44g
Tökf zelék Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,69kcal	3,64g	4,95g	22,33g	10,97g	0,71g	0,46g
Törtburgonya Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	120,67kcal	2,78g	2,17g	20,33g	0,07g	0,37g	0,20g
Törtburgonya Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	300,54kcal	5,82g	9,89g	42,51g	0,13g	0,77g	1,00g
Túró Összetétel: Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	92,80kcal	11,20g	4,00g	2,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes nagykocka	308,74kcal	9,10g	6,92g	52,50g	0,00g	0,38g	0,60g
Uborkasaláta Összetétel: Ételecet 10%, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,32kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,40g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márto	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	40,80kcal	1,22g	0,23g	6,75g	1,60g	1,82g	0,03g
Virslis Összetétel: Húsmester virsli	159,96kcal	0,93g	13,14g	0,93g	0,31g	1,18g	1,49g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zellerkrémleves sárgarépakockával Összetétel: Étkezésítősó mentes / Pamol, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma, Zeller zöld	91,15kcal	3,19g	2,19g	13,73g	2,25g	0,95g	0,05g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Ételectet 10%, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	160,11kcal	6,17g	4,41g	21,89g	8,17g	0,73g	0,39g
Zöldborsóleves Összetétel: Étkezésítősó mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	81,83kcal	3,73g	2,42g	10,51g	3,33g	0,93g	0,30g
Zöldfőszeres halpástétom Összetétel: Zöldfőszeres harcsapástétom 30g	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,15g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g
Zsemle 'Négy magvas' Összetétel: Négy magvas zsemle	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g
Zsemle 'Zabpelyhes' Összetétel: Zabpelyhes zsemle	144,69kcal	4,45g	0,74g	28,89g	0,21g	0,58g	0,32g