

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.01.01.	Tea 'Citromos'; Krasno sonka; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Dzsem (13)*;	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 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=304,29kcal FH=10,70g ZS=4,69g SZH=53,30g CK=22,79g SÓ=1,53g TZS=1,72g	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=572,30kcal FH=28,05g ZS=11,71g SZH=83,86g CK=34,98g SÓ=2,19g TZS=0,64g
VASÁRNAP 2022.01.02.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; F tt tojás (3)*; Zsemle 'Korpás' (1)*;	Kifli (1, 2)*; Margarin mini 'Riso'; Méz;	Marha er leves (1, 3, 5)*; F szeres sertésstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=432,15kcal FH=20,80g ZS=17,32g SZH=44,48g CK=12,09g SÓ=2,17g TZS=9,69g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=580,12kcal FH=22,48g ZS=49,99g SZH=65,83g CK=2,04g SÓ=2,44g TZS=0,91g	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

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.01.03.	Tea 'Csipkebogyó'; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Kelvirágkrémleves sárgarépakockával (1, 2)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Mandarin;	Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=292,80kcal FH=8,04g ZS=13,00g SZH=33,77g CK=9,45g SÓ=1,54g TZS=5,27g	EN=264,98kcal FH=11,09g ZS=6,82g SZH=37,90g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=0,37g	EN=823,16kcal FH=27,67g ZS=42,72g SZH=73,64g CK=14,22g SÓ=3,09g TZS=2,80g	EN=331,40kcal FH=8,57g ZS=7,91g SZH=54,39g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=511,50kcal FH=27,88g ZS=20,04g SZH=74,65g CK=2,49g SÓ=3,34g TZS=1,66g
KEDD 2022.01.04.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Dobozos üdít 'alma'; Méz; Kifli (1, 2)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Céklasaláta (6, 15)*; Tiszai aprópecsenye (1, 5)*; Tarhonya (1)*;
	EN=318,40kcal FH=13,70g ZS=8,75g SZH=46,41g CK=12,58g SÓ=1,25g TZS=2,56g	EN=271,05kcal FH=3,83g ZS=1,24g SZH=61,75g CK=38,05g SÓ=0,47g TZS=0,63g	EN=736,25kcal FH=27,89g ZS=34,18g SZH=74,00g CK=20,88g SÓ=3,02g TZS=1,72g	EN=270,65kcal FH=7,92g ZS=7,53g SZH=41,33g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=604,21kcal FH=23,30g ZS=28,61g SZH=61,56g CK=5,03g SÓ=3,30g TZS=1,94g
SZERDA 2022.01.05.	Tej (2)*; Petrezselymes tejfölösturó (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Margarin mini 'Riso'; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Almaleves (1, 2)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=302,67kcal FH=18,97g ZS=6,88g SZH=41,03g CK=12,11g SÓ=1,43g TZS=2,74g	EN=239,92kcal FH=4,81g ZS=6,09g SZH=39,86g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=748,37kcal FH=42,29g ZS=15,74g SZH=152,07g CK=31,36g SÓ=3,12g TZS=1,86g	EN=295,95kcal FH=17,24g ZS=12,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,95g TZS=5,74g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.06.	Tej (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Jégcsap retek;	Májkrém; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Kigyóborka;	Pásztorleves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefir (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=386,40kcal FH=18,19g ZS=14,40g SZH=46,15g CK=12,73g SÓ=2,06g TZS=5,88g	EN=305,98kcal FH=9,39g ZS=16,57g SZH=28,70g CK=0,16g SÓ=1,32g TZS=6,17g	EN=768,22kcal FH=33,20g ZS=33,51g SZH=79,41g CK=7,67g SÓ=3,39g TZS=8,49g	EN=364,40kcal FH=10,33g ZS=10,50g SZH=55,82g CK=22,15g SÓ=0,64g TZS=6,04g	EN=620,18kcal FH=24,19g ZS=31,03g SZH=52,55g CK=2,24g SÓ=3,26g TZS=0,84g
PÉNTEK 2022.01.07.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Mandarin; Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Teljes kiörlés meggyes párna (1, 2)*; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=317,75kcal FH=17,67g ZS=8,76g SZH=39,13g CK=12,29g SÓ=1,32g TZS=4,09g	EN=276,75kcal FH=8,33g ZS=10,53g SZH=35,53g CK=0,16g SÓ=1,48g TZS=4,52g	EN=975,88kcal FH=33,58g ZS=27,64g SZH=143,85g CK=47,90g SÓ=2,29g TZS=10,04g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=517,65kcal FH=10,26g ZS=23,44g SZH=64,13g CK=8,06g SÓ=1,84g TZS=8,48g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.01.08.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*; Narancs; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=267,54kcal FH=8,14g ZS=6,60g SZH=43,80g CK=9,82g SÓ=1,44g TZS=0,06g	EN=252,85kcal FH=5,09g ZS=1,16g SZH=53,81g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=766,64kcal FH=47,19g ZS=36,52g SZH=57,38g CK=4,68g SÓ=2,38g TZS=1,02g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=527,08kcal FH=22,58g ZS=12,15g SZH=80,08g CK=4,51g SÓ=2,36g TZS=1,49g
VASÁRNAP 2022.01.09.	Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; F szeres burgonya steak (5)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabf 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=660,28kcal FH=29,54g ZS=28,68g SZH=57,56g CK=1,10g SÓ=3,90g TZS=2,35g	EN=386,80kcal FH=9,28g ZS=17,60g SZH=46,00g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=637,89kcal FH=28,32g ZS=31,46g SZH=55,55g CK=10,55g SÓ=1,97g TZS=0,86g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.01.10.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés '(1)*;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Narancs; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=295,30kcal FH=8,96g ZS=12,40g SZH=36,69g 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=771,91kcal FH=28,78g ZS=30,24g SZH=88,18g CK=8,20g SÓ=3,17g TZS=5,37g	EN=345,15kcal FH=17,96g ZS=12,03g SZH=38,87g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=568,78kcal FH=38,17g ZS=13,92g SZH=68,70g CK=26,29g SÓ=1,66g TZS=1,83g
KEDD 2022.01.11.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés '(1)*; Jégcsap retek;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés '(1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Mandarin;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=362,40kcal FH=17,17g ZS=12,92g SZH=44,21g CK=12,11g SÓ=2,21g TZS=8,26g	EN=269,88kcal FH=7,54g ZS=11,86g SZH=32,23g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=808,84kcal FH=28,69g ZS=29,41g SZH=99,44g CK=27,66g SÓ=3,57g TZS=3,61g	EN=299,40kcal FH=7,65g ZS=10,90g SZH=41,15g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=677,26kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=68,37g CK=10,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
SZERDA 2022.01.12.	Tejeskávé (1, 2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés '(1)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Csirkesonkás hústöstészta (1, 2, 4)*;
	EN=426,10kcal FH=16,20g ZS=16,78g SZH=50,14g CK=21,13g SÓ=1,73g TZS=8,20g	EN=186,65kcal FH=4,01g ZS=3,66g SZH=33,17g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=744,87kcal FH=28,62g ZS=27,17g SZH=92,91g CK=4,81g SÓ=3,48g TZS=1,21g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=570,66kcal FH=26,44g ZS=25,66g SZH=57,09g CK=3,29g SÓ=2,69g TZS=4,56g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.13.	Tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóuborka;	Margarin mini 'Riso'; Narancs; Dzsem (13)*; Hosszú zsemle (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés '(1)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsos lecsó; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=370,40kcal FH=17,68g ZS=13,48g SZH=45,36g CK=12,25g SÓ=2,20g TZS=5,68g	EN=270,51kcal FH=4,80g ZS=3,03g SZH=52,97g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=710,56kcal FH=37,09g ZS=18,78g SZH=84,89g CK=5,58g SÓ=4,67g TZS=2,87g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=479,80kcal FH=19,59g ZS=22,40g SZH=57,40g CK=5,94g SÓ=4,90g TZS=0,44g
PÉNTEK 2022.01.14.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Jégcsap retkek;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés '(1)*;	Zsemle (1)*; Májkrém; Narancs;	Alma; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=249,21kcal FH=11,25g ZS=4,71g SZH=39,50g 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=725,97kcal FH=30,34g ZS=23,81g SZH=94,47g CK=41,27g SÓ=1,87g TZS=4,94g	EN=348,65kcal FH=9,56g ZS=15,83g SZH=39,42g CK=0,16g SÓ=1,38g TZS=6,12g	EN=642,90kcal FH=15,14g ZS=13,59g SZH=111,62g CK=19,86g SÓ=2,68g TZS=7,87g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.01.15.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kigyóuborka; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kifli (1, 2)*; Banán;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Chilisbab (1, 5)*; Alma; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=307,14kcal FH=11,50g ZS=9,85g SZH=44,04g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	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 2022.01.16.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;	Pulyka aprópecsenye (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (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=630,11kcal FH=22,04g ZS=31,18g SZH=84,85g CK=1,19g SÓ=2,74g TZS=1,65g	EN=386,80kcal FH=9,28g ZS=17,60g SZH=46,00g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=440,78kcal FH=26,98g ZS=16,83g SZH=42,80g CK=11,74g SÓ=1,80g TZS=0,80g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.01.17.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Narancs; Briós (1, 2, 3)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=332,20kcal FH=15,86g ZS=11,90g SZH=39,78g CK=9,46g SÓ=1,74g TZS=6,96g	EN=268,69kcal FH=11,25g ZS=6,34g SZH=39,48g CK=0,21g SÓ=0,58g TZS=0,32g	EN=770,58kcal FH=25,52g ZS=24,42g SZH=112,24g CK=25,27g SÓ=2,91g TZS=1,67g	EN=323,60kcal FH=6,25g ZS=5,25g SZH=60,32g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=493,63kcal FH=31,15g ZS=14,26g SZH=50,35g CK=1,00g SÓ=1,79g TZS=0,70g
KEDD 2022.01.18.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Zsemle (1)*; Kiwi;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Uborkasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=357,51kcal FH=13,48g ZS=11,56g SZH=49,20g CK=20,07g SÓ=1,13g TZS=4,20g	EN=236,85kcal FH=4,94g ZS=0,53g SZH=53,06g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=831,96kcal FH=33,10g ZS=33,52g SZH=94,82g CK=7,07g SÓ=3,37g TZS=1,35g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=513,81kcal FH=27,56g ZS=15,71g SZH=56,69g CK=7,16g SÓ=2,04g TZS=1,36g
SZERDA 2022.01.19.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Mandarin;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;	Tea 'Citromos'; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=362,95kcal FH=17,30g ZS=11,16g SZH=43,23g CK=12,34g SÓ=1,18g TZS=4,92g	EN=291,85kcal FH=8,63g ZS=16,51g SZH=26,17g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=739,82kcal FH=25,34g ZS=28,18g SZH=96,75g CK=22,57g SÓ=4,59g TZS=5,80g	EN=261,20kcal FH=9,58g ZS=5,25g SZH=42,70g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=430,81kcal FH=17,02g ZS=18,30g SZH=42,95g CK=10,47g SÓ=2,29g TZS=4,07g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.20.	Tej (2)*; Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Rozsos párna (1, 12)*; Mandarin;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Dobozos üdít szí-alma; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=360,60kcal FH=18,13g ZS=14,40g SZH=39,67g CK=12,37g SÓ=2,06g TZS=6,06g	EN=301,98kcal FH=8,09g ZS=11,89g SZH=39,21g CK=0,51g SÓ=1,01g TZS=1,73g	EN=722,07kcal FH=34,91g ZS=31,85g SZH=74,70g CK=9,10g SÓ=7,66g TZS=1,87g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=486,01kcal FH=15,48g ZS=28,93g SZH=39,59g CK=11,55g SÓ=2,50g TZS=7,86g
PÉNTEK 2022.01.21.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Csupaki apróragu (1)*; Kukoricás rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Mandarin;	Alma; Májkrém; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=230,21kcal FH=11,50g ZS=3,15g SZH=38,49g CK=9,44g SÓ=1,11g 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=730,36kcal FH=26,78g ZS=32,88g SZH=98,20g CK=2,41g SÓ=3,52g TZS=2,41g	EN=284,70kcal FH=9,03g ZS=7,60g SZH=44,48g CK=0,78g SÓ=2,08g TZS=4,56g	EN=672,65kcal FH=17,41g ZS=34,06g SZH=71,32g CK=5,07g 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:

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.01.22.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Csavart kifli (1, 2, 3)*;	Kifli (1, 2)*; Banán;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=303,19kcal FH=10,11g ZS=10,68g SZH=41,69g CK=9,24g SÓ=1,63g TZS=3,89g	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=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 2022.01.23.	Tea 'Citromos'; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (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=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=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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.01.24.	Tea 'Csipkebogyó'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Poharas tej (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	BrokkolikréMLEVES sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Kiwi;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=300,70kcal FH=8,90g ZS=13,00g SZH=36,77g 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=763,70kcal FH=30,33g ZS=37,22g SZH=92,66g CK=8,09g SÓ=3,66g TZS=1,38g	EN=329,00kcal FH=4,48g ZS=14,63g SZH=43,40g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=588,07kcal FH=31,34g ZS=17,94g SZH=69,66g CK=0,81g SÓ=1,90g TZS=0,79g
KEDD 2022.01.25.	F zött kakaó (2, 4)*; Pulyka mellcsemege felvágott (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Dobozos üdít szilva; Kifli (1, 2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Chilibab sertés hússal (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=377,32kcal FH=16,33g ZS=11,81g SZH=49,52g CK=20,34g SÓ=1,59g TZS=5,88g	EN=220,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=46,77g CK=13,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=736,34kcal FH=39,91g ZS=22,61g SZH=89,35g CK=4,90g SÓ=2,17g TZS=0,84g	EN=305,10kcal FH=7,64g ZS=10,90g SZH=42,69g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=677,26kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=68,37g CK=10,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
SZERDA 2022.01.26.	Tej (2)*; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Mandarin;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Rizibizi (5)*; Vegyes saláta;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=422,30kcal FH=23,21g ZS=15,55g SZH=47,11g CK=12,11g SÓ=2,06g TZS=9,46g	EN=233,05kcal FH=6,64g ZS=10,33g SZH=27,39g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=832,48kcal FH=28,70g ZS=24,05g SZH=143,37g CK=32,66g SÓ=4,29g TZS=2,78g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=459,53kcal FH=27,11g ZS=13,26g SZH=50,83g CK=1,64g SÓ=3,27g TZS=0,83g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.27.	Tejeskávé (1, 2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Narancs; Briós (1, 2, 3)*;	Burgonyaleves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Lapkasajt (2)*; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Brassói aprópecsenye (1, 5)*; F szeres burgonya steak (5)*; Alma;
	EN=438,80kcal FH=17,07g ZS=15,70g SZH=56,34g CK=20,96g SÓ=2,14g TZS=9,69g	EN=323,60kcal FH=6,25g ZS=5,25g SZH=60,32g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=770,01kcal FH=30,80g ZS=25,16g SZH=88,59g CK=35,51g SÓ=3,96g TZS=1,97g	EN=318,55kcal FH=17,24g ZS=14,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=608,48kcal FH=22,93g ZS=31,86g SZH=50,60g CK=0,59g SÓ=2,16g TZS=0,93g
PÉNTEK 2022.01.28.	Tej (2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Margarin mini 'Riso'; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Mandarin;
	EN=349,70kcal FH=16,30g ZS=14,00g SZH=38,01g CK=12,62g SÓ=1,81g TZS=6,77g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=761,93kcal FH=37,47g ZS=22,83g SZH=98,93g CK=25,33g SÓ=1,50g TZS=1,24g	EN=207,30kcal FH=4,53g ZS=3,85g SZH=37,30g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=492,40kcal FH=16,97g ZS=14,86g SZH=70,21g CK=0,32g SÓ=3,27g TZS=9,64g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.01.29.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Zöldpaprika;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Göngyölt sertés szelet (1, 3, 5)*; Mexikói saláta (2, 3, 11)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=267,34kcal FH=7,48g ZS=6,63g SZH=43,74g CK=9,34g SÓ=1,50g TZS=0,06g	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=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=585,68kcal FH=35,51g ZS=19,59g SZH=64,04g CK=16,09g SÓ=2,92g TZS=1,20g
VASÁRNAP 2022.01.30.	Tea 'Citromos'; Csirkemell sonka (4)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Margarin 'Liga'; Kigyóborka;	Méz; Kifli (1, 2)*; Margarin mini 'Riso';	Marha er leves (1, 3, 5)*; F szeres sertéstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Rakott kelkáposzta (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=264,54kcal FH=11,04g ZS=5,33g SZH=42,56g CK=9,88g SÓ=1,96g TZS=1,62g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=580,12kcal FH=22,48g ZS=49,99g SZH=65,83g CK=2,04g SÓ=2,44g TZS=0,91g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=475,79kcal FH=21,43g ZS=23,47g SZH=47,06g CK=1,25g SÓ=1,37g TZS=1,15g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2022.01.31.	Tea 'Citromos'; Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Narancs;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Hentes szelet (1, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kiwi;
	EN=348,04kcal FH=18,28g ZS=14,50g SZH=36,16g CK=9,46g SÓ=1,94g TZS=8,46g	EN=329,80kcal FH=4,26g ZS=14,63g SZH=43,89g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=916,93kcal FH=32,44g ZS=39,11g SZH=103,74g CK=19,03g SÓ=1,30g TZS=1,04g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=518,40kcal FH=28,02g ZS=17,98g SZH=54,68g CK=0,68g SÓ=1,97g TZS=1,68g
KEDD 2022.02.01.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;
	EN=349,96kcal FH=11,79g ZS=12,12g SZH=46,91g CK=21,34g SÓ=0,77g TZS=4,56g	EN=241,78kcal FH=6,96g ZS=10,37g SZH=29,18g CK=0,22g SÓ=0,97g TZS=1,60g	EN=754,05kcal FH=31,28g ZS=35,97g SZH=70,03g CK=10,93g SÓ=3,03g TZS=2,12g	EN=270,65kcal FH=7,92g ZS=7,53g SZH=41,33g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=407,97kcal FH=11,64g ZS=7,46g SZH=90,41g CK=42,97g SÓ=0,56g TZS=4,42g
SZERDA 2022.02.02.	Tej (2)*; Francia baromfiszelet felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Mandarin;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Rizsleves (5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Kiwi; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Dzsem (13)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=359,20kcal FH=16,29g ZS=12,35g SZH=43,94g CK=12,30g SÓ=2,02g TZS=5,21g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=768,12kcal FH=26,21g ZS=32,40g SZH=84,99g CK=6,44g SÓ=3,24g TZS=1,69g	EN=259,90kcal FH=5,82g ZS=0,60g SZH=56,76g CK=14,03g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,95g TZS=5,74g
CSÜTÖRTÖK 2022.02.03.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Petrezselymes tejfölkészítés (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Briós (1, 2, 3)*; Mandarin;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=233,57kcal FH=11,60g ZS=3,13g SZH=38,49g CK=9,40g SÓ=1,11g 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=745,67kcal FH=29,09g ZS=29,01g SZH=87,83g CK=17,01g SÓ=3,07g TZS=3,26g	EN=305,90kcal FH=6,02g ZS=5,25g SZH=56,98g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=497,79kcal FH=29,52g ZS=16,40g SZH=45,23g CK=2,04g SÓ=1,64g TZS=2,65g
PÉNTEK 2022.02.04.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Lenmagos' (1)*; Kigyóuborka;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sült virslí (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Narancs; Májkrém; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=369,95kcal FH=18,05g ZS=12,53g SZH=43,04g CK=12,17g SÓ=1,42g TZS=4,99g	EN=245,25kcal FH=7,84g ZS=10,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,48g TZS=4,52g	EN=714,51kcal FH=25,09g ZS=29,52g SZH=72,33g CK=3,94g SÓ=3,45g TZS=2,72g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=684,65kcal FH=17,65g ZS=34,06g SZH=73,12g CK=5,07g 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:

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Álföldileves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma	123,42kcal	3,19g	3,55g	18,26g	0,63g	1,04g	0,61g
Alma Összetétel: Alma/Idared	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	142,65kcal	1,31g	0,53g	32,20g	24,81g	0,10g	0,19g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,64g	11,88g	69,12g	26,28g	0,60g	4,92g
Ásványvíz Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Babgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabb, Tojás, Vöröshagyma	312,19kcal	17,51g	15,73g	22,97g	1,10g	0,97g	0,26g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	549,04kcal	22,38g	33,39g	57,43g	0,63g	1,92g	1,02g
Banán Összetétel: Banán	126,00kcal	1,56g	0,00g	29,04g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	313,30kcal	16,88g	25,67g	1,53g	0,46g	0,77g	0,33g
Briós Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Brokkolikrémléves sárgarépakockával Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma	113,82kcal	4,56g	3,41g	14,63g	2,32g	0,96g	0,26g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,09kcal	7,57g	8,13g	47,65g	1,92g	1,19g	1,03g
Burgonyaf zelék Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	277,90kcal	6,53g	6,19g	44,77g	0,13g	0,72g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-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	149,53kcal	3,53g	3,89g	18,74g	1,25g	1,38g	0,40g
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	104,63kcal	3,03g	1,86g	17,50g	1,66g	0,99g	0,19g
Burgonyaleves virslivel Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Húsmester virsli, Lecsó (natúr 30%), rólt 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
Camping sajt Összetétel: Tömlő sajt 100g(natúr)	180,00kcal	8,00g	13,80g	6,00g	0,00g	2,00g	9,00g
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
Chilisbab sertés hússal Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Marhaapróhús/ gulyáskocka, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárazbab, Vöröshagyma	564,36kcal	34,30g	18,97g	60,50g	4,06g	0,72g	0,31g
Császár zsemle 'Teljes kiörlés' Összetétel: Zsemle 'Császár' Teljes Kiörlés 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
Csavart kifli Összetétel: Csavart kifli 55g	162,25kcal	4,51g	1,48g	31,68g	0,00g	0,65g	0,77g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	360,16kcal	17,81g	29,32g	3,59g	0,55g	0,99g	1,54g
Csirke csíkok pirítva Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rólt 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 felső 'csontos', Csirkecomb felső filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	187,71kcal	20,85g	8,31g	6,11g	0,78g	0,65g	0,37g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkemell sonka Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik,Ahida)	50,40kcal	6,40g	2,40g	0,80g	0,48g	0,96g	0,84g
Csirkesonkás hússaláta Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik,Ahida), Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes szarvacska, Vöröshagyma	570,67kcal	26,44g	25,66g	57,09g	3,29g	2,69g	4,56g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levestörség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	61,63kcal	1,67g	2,33g	7,96g	0,94g	0,97g	0,26g
Csopaki apróragu Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	280,06kcal	14,06g	22,21g	4,00g	0,66g	0,82g	0,92g
Daragaluskaleves Összetétel: Búza dara, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. piritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	186,60kcal	5,36g	5,03g	28,47g	1,10g	1,02g	0,69g
Darás metélt Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metéltészta	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 metéltészta	292,05kcal	8,54g	5,58g	51,87g	2,80g	0,37g	0,71g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g
Dobozos üdít 'alma' Összetétel: Dobozos Gyümölcslé 2 dl 50% alma	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Dobozos üdít szí-alma Összetétel: Dobozos Gyümölcslé 2 dl 50% szibarack	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
Dzsongel reggeliz pehely Összetétel: Dzsongel reggeliz pehely 30g	112,80kcal	2,31g	0,66g	23,70g	8,70g	0,25g	0,09g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: Káposztasaláta	34,48kcal	1,04g	0,21g	5,69g	1,33g	1,52g	0,02g
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
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé 'Pangasius', Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Vöröshagyma	133,03kcal	10,24g	8,42g	6,15g	3,63g	3,74g	3,25g
Finomf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomf zelék, 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
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	319,23kcal	17,08g	25,50g	3,21g	0,47g	0,69g	0,31g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
F tt burgonya Összetétel: Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,07g	0,00g
F tt tojás Összetétel: Tojás f zött, tisztított 'Capriovus'	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
F zött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	168,91kcal	6,90g	6,51g	19,99g	19,66g	0,21g	3,96g
Frankfurti leves virslivel Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Húsmester virsli, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	237,40kcal	3,78g	14,75g	14,33g	0,83g	1,50g	1,44g
F szeres burgonya steak Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	257,98kcal	5,57g	6,18g	40,67g	0,13g	1,39g	0,60g
F szeres sertés tarja Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Göngyölt sertés szelet Összetétel: Csirkemáj, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tojás, Tojás f zött, tisztított 'Capriovus', Vöröshagyma	280,34kcal	25,52g	11,71g	16,64g	0,66g	1,07g	0,56g
Gyrosos csirkemell csíkok Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Gyros f szerkeverék, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	164,90kcal	20,19g	7,75g	2,57g	0,14g	1,01g	0,31g
Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
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
Hamburger Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt/Ammerland, Lilahagyma, Vizes zsemle	394,27kcal	17,02g	18,30g	33,91g	1,44g	2,29g	4,07g
Hamis gulyásleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveiszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos csipetke, Vöröshagyma	116,85kcal	2,94g	2,73g	18,44g	1,08g	0,96g	0,30g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félszíros 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	221,86kcal	21,43g	12,69g	4,19g	0,51g	1,23g	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
Húsgombóc Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	228,29kcal	12,25g	14,78g	15,19g	0,43g	0,73g	0,12g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Étélízésítő 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
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta fűzelék Összetétel: Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	186,74kcal	5,91g	2,97g	32,60g	0,41g	0,53g	0,26g
Kelvirágkrémleves sárgarépakockával Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma	94,92kcal	2,89g	3,34g	12,51g	2,43g	0,94g	0,25g
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	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
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	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
Kenyér 'Magvas' Összetétel: Magvas kenyér	152,40kcal	4,92g	2,16g	28,32g	0,18g	0,78g	0,48g
Kenyér 'Rozs' Összetétel: Rozskenyér 1kg	150,00kcal	4,08g	0,48g	31,80g	0,30g	0,90g	0,06g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
Kenyér 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Kertészleves Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	64,12kcal	2,18g	2,22g	8,37g	1,33g	0,96g	0,25g
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
Kiwi Összetétel: Kiwi	36,40kcal	0,70g	0,00g	7,91g	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
Krasno sonka Összetétel: Krasno sonka	43,20kcal	6,40g	1,76g	0,52g	0,28g	0,80g	0,68g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, rölt 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, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt 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
Lencsef zelék Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	317,91kcal	18,14g	6,08g	45,67g	5,34g	0,62g	0,41g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Magyaros sajtkrém Összetétel: Magyaros sajtkrém/St.Mártoni	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöld, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rőt 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 májkrém 50g	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metéltészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
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: Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levelezőzöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, rőt 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, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Marhaapróhús/gulyáskocka, rőt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	239,91kcal	18,05g	17,10g	2,02g	0,65g	0,54g	0,32g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Csirkecomb felső filé, Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', Sertés paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	188,72kcal	19,98g	7,58g	9,04g	5,24g	0,85g	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%'	241,26kcal	7,85g	7,64g	34,06g	15,12g	1,51g	0,62g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, rólt 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
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
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizésítősómentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rólt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	169,39kcal	20,31g	8,14g	2,45g	0,22g	0,62g	0,05g
Paprikás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rólt fekete bors, Sertés fűszerkeverék '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, Étélizésítősómentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rólt 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
Paradicsomleves betéttel Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Sertés paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásos betét, Vöröshagyma, Zeller zöld	191,28kcal	4,43g	4,31g	33,33g	18,61g	0,97g	0,50g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Sertés 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
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítősómentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	243,55kcal	5,20g	6,69g	63,48g	0,22g	0,89g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Párolt sertés szelet Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'	175,87kcal	20,38g	8,56g	3,07g	0,16g	0,71g	0,09g
Pásztorleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	144,34kcal	3,81g	3,51g	22,34g	1,99g	1,07g	0,61g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rőlt 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
Petrezselymes tejfölöszturó Összetétel: Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	52,27kcal	5,75g	2,48g	1,37g	0,00g	0,27g	0,00g
Pírított dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	148,00kcal	3,10g	4,01g	24,22g	0,00g	0,99g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	667,01kcal	27,05g	26,06g	75,07g	5,74g	2,95g	5,74g
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
Pulyka aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	206,98kcal	20,67g	11,57g	3,80g	0,38g	0,66g	0,31g
Pulyka mellcsemege felvágott Összetétel: Pulyka mellcsemege szeletelt	43,60kcal	4,80g	2,32g	0,92g	0,52g	0,64g	0,88g
Rakott kelkáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rőlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás f zött darabolt, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	422,03kcal	19,34g	23,23g	36,24g	1,10g	1,04g	1,05g
Rántott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rőlt 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke, Vöröshagyma	95,82kcal	2,65g	3,30g	13,52g	0,64g	0,98g	0,40g
Rizibizi Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	277,79kcal	6,87g	9,58g	60,47g	2,26g	0,90g	1,03g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Sajtkrém natúr	111,00kcal	3,90g	8,52g	4,80g	0,00g	1,05g	5,52g
Sárgaborsóf zelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj '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
Sárgaborsógulyás Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma	319,48kcal	17,60g	16,43g	23,16g	1,23g	0,93g	0,33g
Sárgaborsóleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj '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 felék Összetétel: Étolaj '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
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S ritett paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	323,16kcal	17,32g	25,60g	3,64g	1,04g	0,82g	0,33g
Spagetti Összetétel: Étolaj '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: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj '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, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás f zött darabolt, Tojáspor (teljes), Vöröshagyma	308,30kcal	15,81g	20,34g	12,24g	0,77g	1,17g	1,26g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász 'ARO', Étolaj 'napraforgó'	252,22kcal	9,17g	23,68g	0,59g	0,20g	1,37g	7,37g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fészkeskeverék	226,79kcal	22,57g	10,99g	1,07g	0,20g	0,84g	0,41g
Szárnyas húsgaluska-leves Összetétel: Babérlevél, Csirkecomb felső filé, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	194,79kcal	15,89g	7,53g	14,66g	2,53g	1,09g	0,43g
Szárnyasgulyásleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő 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, Étélizésítő 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
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%, Gyümölcs tea 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	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	295,04kcal	10,73g	7,84g	44,57g	24,02g	0,57g	4,59g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	186,40kcal	7,40g	6,53g	23,88g	20,61g	0,25g	3,93g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
Teljes kiörlés zsemle Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiörlés' 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes ki rlés meggyes párna Összetétel: Teljes ki rlés meggyes párna 50g, Teljes ki rlés meggyes párna 70g	253,40kcal	3,64g	13,16g	29,19g	6,37g	0,98g	6,65g
Temesvári sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (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 'Szarvacská' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes szarvacská	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Tiszai aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	282,65kcal	13,90g	22,95g	3,13g	0,50g	0,99g	1,23g
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: Étélízésít 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: Étélízésít 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	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,40g	0,81g
Uborkasaláta Összetétel: Ételecet 10%, Kigó 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
Vaníliás gesztenyekrém Összetétel: Fagy. gesztenye püré, Kristálycukor, Puding porok, Tej '2,8%', Vaníliás cukor	309,63kcal	8,90g	8,09g	49,62g	20,42g	0,38g	4,76g
Vegyes saláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	67,55kcal	1,16g	0,16g	15,02g	11,10g	0,40g	0,01g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-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
Veronai pulyka szelet felvágott Összetétel: Veronai pulyka szelet szeletelt	87,60kcal	4,80g	7,60g	0,20g	0,20g	0,80g	2,60g
Virslí Összetétel: Húsmester virslí	159,96kcal	0,93g	13,14g	0,93g	0,31g	1,18g	1,49g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott, Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zellerkrémleves Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, rőt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojásos gyöngyagyló, Vöröshagyma, Zeller zöld	109,31kcal	3,84g	1,98g	18,14g	1,74g	0,95g	0,09g
Zöldbabf zelék Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,63kcal	8,34g	5,56g	35,23g	9,11g	0,74g	0,50g
Zöldborsóf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	319,30kcal	15,19g	5,48g	49,57g	25,68g	0,62g	1,75g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	81,83kcal	3,73g	2,42g	10,51g	3,33g	0,93g	0,30g
Zöldf szeres halpástétom Összetétel: Zöldf szeres 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%, Gyümölcstea 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 'Korpás' Összetétel: Búzakorpás zsemle	137,80kcal	4,45g	0,64g	27,61g	0,16g	0,64g	0,32g
Zsemle 'Négy magvas' Összetétel: Négymagvas zsemle	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.01.01.-tól 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zsemle 'Zabpelyhes'	144,69kcal	4,45g	0,74g	28,89g	0,21g	0,58g	0,32g

Összetétel: Zabpelyhes zsemle