

| Reggeli                                                                                                                                                                                                                              |  | Tízórai                                                                                                                                                                                                                             |  | Ebéd A                                                                                                                                                                                                                              |  | Uzsonna                                                                                                                                                                                                                       |  | Vacsora                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Eper-csipkebogyó gyümölcs tea;<br>Diákcsemege szalámi; Liga<br>Margarin; Félbarna kenyér (1)*;<br>Paradicsom;                                                                                                                        |  | Brió (1, 2, 3)*;                                                                                                                                                                                                                    |  | Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Sajt szórat<br>(2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*;<br>Félbarna kenyér (1)*; Alma;                                                                                                                      |  | Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlésű<br>zsemle (1)*; Zöldpaprika;                                                                                                                                                                  |  | Paradicsomos burgonyafőzelék (1,<br>5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*;                                                                                                                                                            |  |
| 2025.11.03.<br>HÉTFŐ                                                                                                                                                                                                                 |  | 2025.11.04.<br>KEDD                                                                                                                                                                                                                 |  | 2025.11.05.<br>SZERDA                                                                                                                                                                                                               |  | 2025.11.06.<br>CSÜTÖRTÖK                                                                                                                                                                                                      |  | 2025.11.07.<br>PÉNTEK                                                                                                                                                                                                          |  |
| OV: EN=235,8kcal FH=6,6g SZ=8,1g SZH=33,7g<br>CK=7,7g SO=1,2g TZS=2,9g ISK: EN=332,6kcal<br>FH=9,4g SZ=12,5g SZH=45,1g CK=10g SO=1,7g<br>TZS=5,4g KISK: EN=448,1kcal FH=13,3g ZS=15,6g<br>SZH=63,2g CK=11,4g SO=2,4g TZS=5,7g        |  | OV: EN=214kcal FH=4,9g ZS=7,2g SZH=31,9g<br>CK=8,1g SO=0,6g TZS=1,6g ISK: EN=275,9kcal<br>FH=6,4g ZS=9,1g SZH=41,6g CK=10,2g SO=0,8g<br>TZS=2g KISK: EN=371,4kcal FH=9,8g ZS=11,1g<br>SZH=50,1g CK=18,4g SO=0,5g TZS=2,8g           |  | OV: EN=131,1kcal FH=4,7g ZS=2,8g SZH=21,7g<br>CK=0,3g SO=0,6g TZS=1,7g ISK: EN=193kcal<br>FH=6,6g ZS=5,4g SZH=29,6g CK=10,4g SO=0,9g<br>TZS=3,1g KISK: EN=262,2kcal FH=8,9g ZS=5,7g<br>SZH=43,4g CK=0,3g SO=1,4g TZS=3,3g           |  | OV: EN=166,9kcal FH=7,5g ZS=3,6g SZH=24,4g<br>CK=0,5g SO=1,2g TZS=1,3g ISK: EN=192,9kcal<br>FH=10,8g ZS=5g SZH=24,7g CK=0,7g SO=1,7g<br>TZS=1,8g KISK: EN=207,7kcal FH=12,4g ZS=5,9g<br>SZH=24,7g CK=0,7g SO=1,9g TZS=2g      |  | OV: EN=160,2kcal FH=6,7g ZS=5,8g SZH=20,7g<br>CK=0,4g SO=1,1g TZS=2,2g ISK: EN=238,8kcal<br>FH=10,9g ZS=9,8g SZH=27,9g CK=0,7g SO=1,8g<br>TZS=3,3g KISK: EN=330,3kcal FH=14,9g ZS=12,2g<br>SZH=41,8g CK=0,8g SO=2,5g TZS=4,2g  |  |
| Madártej izú tej (2)*; Liga Margarin;<br>Fonott kalács (1, 2, 3)*;                                                                                                                                                                   |  | Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű<br>kenyér (1)*;                                                                                                                                                                                  |  | Magyaros vajkrém (2)*; Teljes<br>kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;                                                                                                                                                                 |  | Göcseji csikemellsonka (4)*; Liga<br>Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle<br>(1)*;                                                                                                                                                |  | Zala feivágot (4)*; Liga Margarin;<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                                                                                                                                                             |  |
| Erdel gyümölcs tea; Sertés párizsi<br>(1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna<br>kenyér (1)*;                                                                                                                                            |  | Szármagyazásleves (1, 3, 5)*;<br>Túrtejfűjt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdel<br>gyümölcs öntet (1)*;                                                                                                                                     |  | Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Tejszínes<br>sertésragu (1, 2, 5)*; Kuskusz (1,<br>5)*; Alma;                                                                                                                                             |  | Lebbencsleves (1, 5)*; Sült<br>debreceni kolbász (1, 4, 11)*;<br>Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;<br>Félbarna kenyér (1)*;                                                                                                        |  | Citromos tea; Házi Körözött (2)*;<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;<br>Paradicsom;                                                                                                                                               |  |
| OV: EN=308,8kcal FH=10,2g ZS=8,6g SZH=45,2g<br>CK=14,1g SO=0,7g TZS=4,3g ISK: EN=381,6kcal<br>FH=12,9g ZS=11g SZH=57,1g CK=17,9g SO=0,8g<br>TZS=5,4g KISK: EN=512,8kcal FH=16,7g ZS=14,3g<br>SZH=78,1g CK=23g SO=1,1g TZS=7g         |  | OV: EN=577,6kcal FH=20,9g ZS=14,8g SZH=85,2g<br>CK=25,8g SO=1,8g TZS=2,7g ISK: EN=736,3kcal<br>FH=23,7g ZS=20,4g SZH=108,7g CK=38,1g SO=2,7g<br>TZS=5,1g KISK: EN=805,6kcal FH=28g ZS=17,4g<br>SZH=126,8g CK=41,5g SO=3,1g TZS=3,1g |  | OV: EN=577,6kcal FH=20,9g ZS=14,8g SZH=85,2g<br>CK=25,8g SO=1,8g TZS=2,7g ISK: EN=736,3kcal<br>FH=23,7g ZS=20,4g SZH=108,7g CK=38,1g SO=2,7g<br>TZS=5,1g KISK: EN=805,6kcal FH=28g ZS=17,4g<br>SZH=126,8g CK=41,5g SO=3,1g TZS=3,1g |  | OV: EN=582,4kcal FH=20,9g ZS=24,7g SZH=64,6g<br>CK=6g SO=0,4g TZS=2,2g ISK: EN=803,2kcal<br>FH=26,5g ZS=35,6g SZH=66g CK=7,8g SO=1,6g<br>TZS=2,9g KISK: EN=830,4kcal FH=33,9g ZS=38,3g<br>SZH=105,4g CK=9,4g SO=1,7g TZS=3,2g |  | OV: EN=521,4kcal FH=18,3g ZS=26,3g SZH=51,3g<br>CK=2,3g SO=2,2g TZS=7,7g ISK: EN=785,1kcal<br>FH=24,7g ZS=31,7g SZH=91,3g CK=3,7g SO=2,8g<br>TZS=5,9g KISK: EN=802kcal FH=26,1g ZS=33,4g<br>SZH=94,4g CK=4,2g SO=3,1g TZS=9,2g |  |
| OV: EN=208,9kcal FH=6,5g ZS=5,6g SZH=32,7g<br>CK=7,7g SO=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=300,9kcal<br>FH=10,3g ZS=9,4g SZH=43,6g CK=10,1g SO=1,7g<br>TZS=3,2g KISK: EN=409,1kcal FH=14,2g ZS=11,7g<br>SZH=61,5g CK=11,8g SO=2,4g TZS=3,9g      |  | OV: EN=259,7kcal FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g<br>CK=6,1g SO=0,8g TZS=3,9g ISK: EN=259,7kcal<br>FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g CK=6,1g SO=0,8g<br>TZS=3,9g KISK: EN=259,7kcal FH=9,7g ZS=7,9g<br>SZH=36,2g CK=6,1g SO=0,8g TZS=3,9g          |  | OV: EN=259,7kcal FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g<br>CK=6,1g SO=0,8g TZS=3,9g ISK: EN=259,7kcal<br>FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g CK=6,1g SO=0,8g<br>TZS=3,9g KISK: EN=259,7kcal FH=9,7g ZS=7,9g<br>SZH=36,2g CK=6,1g SO=0,8g TZS=3,9g          |  | OV: EN=258,2kcal FH=4,4g ZS=3,8g SZH=49g<br>CK=1,8g SO=0,4g TZS=1,1g ISK: EN=336,8kcal<br>FH=6g ZS=5,2g SZH=64,8g CK=16,4g SO=0,5g<br>TZS=2,6g KISK: EN=352,4kcal FH=6,1g ZS=5,2g<br>SZH=68,1g CK=16,4g SO=0,5g TZS=2,6g      |  | OV: EN=220,8kcal FH=3,5g ZS=4,7g SZH=39,8g<br>CK=1,4g SO=0,5g TZS=1,3g ISK: EN=220,8kcal<br>FH=3,5g ZS=4,7g SZH=39,8g CK=1,4g SO=0,5g<br>TZS=1,3g KISK: EN=220,8kcal FH=3,5g ZS=4,7g<br>SZH=39,8g CK=1,4g SO=0,5g TZS=1,3g     |  |
| OV: EN=475,8kcal FH=16,8g ZS=11,1g SZH=75,9g<br>CK=25,6g SO=0,2g TZS=2,4g ISK: EN=610,9kcal<br>FH=22,8g ZS=15,6g SZH=93,8g CK=34,4g SO=0,4g<br>TZS=3,1g KISK: EN=760,3kcal FH=28,6g ZS=19,3g<br>SZH=116,3g CK=40,5g SO=0,4g TZS=3,9g |  | OV: EN=674,3kcal FH=31,6g ZS=33,9g SZH=55,1g<br>CK=1,3g SO=3,3g TZS=13,2g ISK: EN=674,3kcal<br>FH=31,6g ZS=33,9g SZH=55,1g CK=1,3g SO=3,3g<br>TZS=13,2g KISK: EN=698,3kcal FH=31,6g ZS=34g<br>SZH=66,9g CK=2,3g SO=3,5g TZS=13,2g   |  | OV: EN=365,5kcal FH=20,2g ZS=11,2g SZH=41,2g<br>CK=0,2g SO=0,2g TZS=0,5g ISK: EN=659,6kcal<br>FH=27,9g ZS=24,5g SZH=50,7g CK=0,4g SO=0,8g<br>TZS=1,7g KISK: EN=577,7kcal FH=29,2g ZS=21,5g<br>SZH=99,6g CK=0,6g SO=0,8g TZS=1,4g    |  | OV: EN=454,4kcal FH=21,6g ZS=14,6g SZH=57,3g<br>CK=0,3g SO=2,4g TZS=6,7g ISK: EN=458kcal<br>FH=21,6g ZS=15g SZH=57,4g CK=0,4g SO=2,4g<br>TZS=6,1g KISK: EN=461,6kcal FH=21,6g ZS=15,4g<br>SZH=57,4g CK=0,4g SO=2,4g TZS=6,9g  |  | OV: EN=454,4kcal FH=21,6g ZS=14,6g SZH=57,3g<br>CK=0,3g SO=2,4g TZS=6,7g ISK: EN=458kcal<br>FH=21,6g ZS=15g SZH=57,4g CK=0,4g SO=2,4g<br>TZS=6,1g KISK: EN=461,6kcal FH=21,6g ZS=15,4g<br>SZH=57,4g CK=0,4g SO=2,4g TZS=6,9g   |  |

## Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

### Jó étvágyat kívánunk



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyérutcai út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)

Étlap név:

Klóg

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

"Suli-Host  
Étkeztetési Rendszer  
3.0"



| Reggeli                                                                                                                                                                                                                                                           | Tízórai                                                                            | Ebéd A                                                                                                                             | Uzsonna                                                                                              | Vacsora                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HÉTFŐ</b><br>2025.11.10.<br>OVI: EN=262,9kcal FH=11,8g ZS=6g SZH=33,3g<br>CK=7,8g SO=1,9g TZS=5,1g ISK: EN=346,5kcal<br>FH=15,5g ZS=11,3g SZH=44,2g CK=9,9g SO=1,7g<br>TZS=6,8g KISK: EN=434,9kcal FH=18,2g ZS=12,5g<br>SZH=61,9g CK=11,3g SO=2,2g TZS=6,9g    | Diákcsemege szalámi, Liga<br>Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle<br>(1)*, Paradicsom; | Zöldborsó leves (1, 3, 5)*; Bolognai<br>szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat<br>(2)*;                                                 | Briós (1, 2, 3)*;                                                                                    | Sertésragdalt (1, 3, 5)*;<br>Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;                            |
| <b>KEDD</b><br>2025.11.11.<br>OVI: EN=238,4kcal FH=11,1g ZS=5,8g SZH=39,7g<br>CK=9,4g SO=0,9g TZS=2,1g ISK: EN=310,1kcal<br>FH=13,4g ZS=8,8g SZH=44,5g CK=11,7g SO=0,9g<br>TZS=2,5g KISK: EN=334,4kcal FH=15,9g ZS=9,5g<br>SZH=66,8g CK=14,9g SO=1,4g TZS=0,9g    | Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle<br>(1)*; Paradicsom;                                | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*;<br>Spenótos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4,<br>9)*; Petrezselymes burgonya (5)*;<br>Majonéz (3, 11)*; | Joghurt (2)*; Fonotkka (1, 2)*;                                                                      | Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4,<br>11)*; Mustár (11)*;                            |
| <b>SZERDA</b><br>2025.11.12.<br>OVI: EN=187,2kcal FH=7,8g ZS=2,1g SZH=33,5g<br>CK=7,8g SO=0,7g TZS=0,9g ISK: EN=261,9kcal<br>FH=11,4g ZS=3,8g SZH=44,7g CK=9,8g SO=0,9g<br>TZS=0,1g KISK: EN=358,7kcal FH=15,5g ZS=4,6g<br>SZH=62,7g CK=11,3g SO=1,4g TZS=0,9g    | Erdői gyümölcs tea; Házi körözött<br>(2)*; Félbarna kenyér (1)*;                   | Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű<br>kenyér (1)*; Zöldpaprika;                                                                       | Tárhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt<br>(1)*; Szarababafőzelék (1, 2)*;                              | Nátrú sertés szelét (1, 5)*; Vegyes<br>gyümölcsmarás (1, 2)*; Pirított dara<br>(1)*; |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2025.11.13.<br>OVI: EN=227,7kcal FH=9,5g ZS=4g SZH=37,8g<br>CK=10,3g SO=0,7g TZS=2,3g ISK: EN=252,9kcal<br>FH=11,0g ZS=4,8g SZH=41,6g CK=12,5g SO=0,7g<br>TZS=2,7g KISK: EN=278,2kcal FH=12,4g ZS=5,5g<br>SZH=44,3g CK=14,7g SO=0,8g TZS=3,2g | Tejeskávé ízű tej (2)*; Kilfi (1, 2)*;                                             | Teavej (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér<br>(1)*; Paradicsom;                                                                           | Paradicsomleves betűszóval (1, 3,<br>5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;<br>Fejeskáposzta-saláta; | Sajtos pogácsa (1, 2)*;                                                              |
| <b>PÉNTEK</b><br>2025.11.14.<br>OVI: EN=215,4kcal FH=6,8g ZS=5,9g SZH=31,8g<br>CK=7,2g SO=0,9g TZS=2,0g ISK: EN=314,7kcal<br>FH=8,9g ZS=11,0g SZH=42,2g CK=9,2g SO=1,2g<br>TZS=4,1g KISK: EN=408,7kcal FH=12,9g ZS=12,2g<br>SZH=59,5g CK=10,4g SO=1,8g TZS=4,4g   | Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4,<br>11)*; Fehér kenyér (1)*;<br>Zöldpaprika;      | Fonotkka (1, 2)*; Banán;                                                                                                           | Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*;<br>Szárnyas rizottó (5)*; Alma betölti;<br>Félbarna kenyér (1)*;  | Dzsem (13)*; Kilfi (1, 2)*; Pizzás<br>csiga (1, 2, 4)*; Banán;                       |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

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

Étlap név:

Kiűg

"Suli-Host  
Étkeztetési Rendszer  
3.0"



|                      | Reggeli                                                                                                                                                                                                          | Tízórai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ebéd A                                                                                                                                                                                                     | Uzsonna                                                                                                                                                                                                        | Vacsora                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;                                                                                                                                 | Lapkasajt (2)*; Zöldpaprika; Kifli (1, 2)*;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Rántott sajt 'militair' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;                                                                                             | Pizzás csiga (1, 2, 4)*;                                                                                                                                                                                       | Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tejföl (2)*;                                                                                                                                                                           |
| HÉTFŐ<br>2025.11.17. | OV: EN=233,1kcal FH=6,5g ZS=8,4g SZH=32,5g CK=7,6g SO=1,2g Tzs=3,1g ISK: EN=329,1kcal FH=9,5g ZS=1,9g SZH=43,3g CK=9,9g SO=1,7g Tzs=5,9g KISK: EN=444,3kcal FH=13,2g ZS=16,3g SZH=6,1g CK=11,3g SO=2,4g Tzs=6,1g | OV: EN=210,6kcal FH=10,4g ZS=7,1g SZH=25,7g CK=1,6g SO=1,1g Tzs=4,1g ISK: EN=292,3kcal FH=17,1g ZS=12,9g SZH=26,3g CK=1,6g SO=1,5g Tzs=8,1g KISK: EN=294,3kcal FH=17,2g ZS=12,9g SZH=26,6g CK=1,6g SO=1,5g Tzs=8,1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | OV: EN=683kcal FH=24,6g ZS=3,1g SZH=67g CK=4,5g SO=1,4g Tzs=1,9g ISK: EN=675,3kcal FH=31,8g ZS=4,2g SZH=36,4g CK=6,1g SO=2g Tzs=2g KISK: EN=198,8kcal FH=4,6g ZS=58,4g SZH=115,5g CK=7,4g SO=3,1g Tzs=2,1g | OV: EN=218,5kcal FH=5,5g ZS=1,1g SZH=23,5g CK=2,2g SO=1g Tzs=3,1g ISK: EN=349,6kcal FH=8,8g ZS=17,6g SZH=37,6g CK=3,4g SO=1,5g Tzs=9,6g KISK: EN=349,6kcal FH=8,8g ZS=17,6g SZH=37,6g CK=3,4g SO=1,5g Tzs=9,6g | OV: EN=475,8kcal FH=19,1g ZS=22,3g SZH=48,3g CK=2,4g SO=1,6g Tzs=3,2g ISK: EN=617kcal FH=25,2g ZS=3,1g SZH=57,6g CK=2,8g SO=2,2g Tzs=4,6g KISK: EN=706,1kcal FH=28,2g ZS=32,3g SZH=74g CK=3,7g SO=2,4g Tzs=5,1g |
| KEDD<br>2025.11.18.  | Tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Zsleml (1)*; Kigyóuborka;                                                                                                                                                 | Zala tevéagóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóóó |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Keresztényvári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: mail@suli-host.hu

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

Étlap név:  
Klóg

"Suli-Host  
Étkezeti Rendszer  
3.0"



| Reggeli                                                                                                                           | Tízórai                                                                                              | Ebéd A                                                                                                                              | Uzsonna                                                                   | Vacsora                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <p><b>HÉTFŐ</b><br/>2025.11.24.</p> <p>Meggyes gyümölcs Tea;<br/>Diáksemege szalámi; Liga<br/>Margarin; Félbarna kenyér (1)*;</p> | <p>Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*;<br/>Alma;</p>                                              | <p>Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Túrós<br/>tészta (1)*; Tejföl (2)*; Túró (2)*;</p>                                                 | <p>Műzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Kifli<br/>(1, 2)*; Kefir (2)*;</p>  | <p>Tejberizs (2)*; Kakao cukor (1, 4,<br/>13)*;</p>                 |
| <p><b>KEDD</b><br/>2025.11.25.</p> <p>Csipekocogó tea; Zala felvágott<br/>(4)*; Liga Margarin; Félbarna<br/>kenyér (1)*;</p>      | <p>Magyaros vajkrem (2)*; Félbarna<br/>kenyér (1)*; Paradicsom;</p>                                  | <p>Vagott tojáslevés (1, 3, 5)*;<br/>Rudvadagalt (1, 3, 5)*;<br/>Burgonyafőzelék (1, 2)*; Alma;</p>                                 | <p>Lilahagyma; Kenőmájás (1, 2, 4)*;<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p> | <p>Csikós rakottas Kertészné módra (1,<br/>2, 4, 5)*;</p>           |
| <p><b>SZERDA</b><br/>2025.11.26.</p> <p>Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás<br/>(3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;</p>              | <p>Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű<br/>zsemle (1)*; Paradicsom;</p>                                | <p>Csontleves (1, 3, 5)*; Csikós<br/>tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;<br/>Félbarna kenyér (1)*;</p>                             | <p>Joghurt (2)*; Napraforgómagos<br/>tonotka (1, 2, 3)*;</p>              | <p>Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*;<br/>Törbunya (5)*; Körte;</p> |
| <p><b>CSÜTÖRTÖK</b><br/>2025.11.27.</p> <p>Endei gyümölcs tea; Sertés pátizsi<br/>(1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle<br/>(1)*;</p> | <p>Kakaós csiga (1, 2)*;</p>                                                                         | <p>Koriandresz kátofikrém leves (2, 5)*;<br/>Levesgyöngy (1, 2, 3)*;<br/>Paprikásburgonya (1, 3, 5)*;<br/>Fejeskáposzta-saláta;</p> | <p>Sonkakrém (2)*; Teljes kiőrlésű<br/>kenyér (1)*; Sárgarépa;</p>        | <p>Citromos tea; Baconos péklángos<br/>(1, 2, 13)*;</p>             |
| <p><b>PÉNTEK</b><br/>2025.11.28.</p> <p>Citromos tea; Vajkrem (2)*; Teljes<br/>kiőrlésű kenyér (1)*;</p>                          | <p>Napraforgómagos vajkrem (2, 6, 8,<br/>12, 13)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;<br/>Zöldpaprika;</p> | <p>Jókai bablevés (1, 2, 4, 5)*;<br/>Almás-fahéjas rakott palacsinta (1, 2,<br/>3)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>                      | <p>Narancs; Teljes kiőrlésű gabonás<br/>keksz (1, 5)*;</p>                | <p>Májkrem; Kifli (1, 2)*; Lekváros<br/>bukta (1, 2, 3)*;</p>       |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kegyérutcai út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Kiűg**

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

**"Suli-Host  
Étkezeti Rendszer  
3.0"**



# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Alföldileves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma | 189,80kcal | 5,00g   | 5,80g  | 27,60g     | 0,90g  | 0,80g | 1,30g         |
| Alma<br>Összetétel: Alma 'Idared'                                                                                                                                                                                                                                                                         | 43,40kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 9,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Alma befőtt<br>Összetétel: Alma befőtt                                                                                                                                                                                                                                                                    | 76,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 70,20g     | 11,90g | 0,00g | 0,00g         |
| Alma dobozos üdítő 100%<br>Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé                                                                                                                                                                                                                                    | 88,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Almalkompót<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg                                                                                                                                                                                                                     | 110,70kcal | 0,40g   | 0,10g  | 26,10g     | 26,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Almamártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'                                                                                                                                               | 236,10kcal | 3,00g   | 2,00g  | 49,40g     | 33,50g | 0,20g | 0,30g         |
| Almás-fahéjas rakott palacsinta<br>Összetétel: Fagy. alma, Fagy. palacsinta, Fahéj, Kristálycukor, Puding por, Tej '1,5%', Vaníliás cukor                                                                                                                                                                 | 568,60kcal | 13,10g  | 15,30g | 92,70g     | 32,00g | 1,70g | 4,20g         |
| Almás-sajtos csirkecombfilé<br>Összetétel: Alma 'Idared', Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma                                             | 563,30kcal | 31,40g  | 32,00g | 36,00g     | 17,10g | 1,00g | 16,40g        |
| Aprópecsenye<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                 | 347,60kcal | 18,20g  | 27,20g | 5,20g      | 0,60g  | 0,40g | 0,40g         |
| Baconos péklángos<br>Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g                                                                                                                                                                                                                                            | 319,00kcal | 11,30g  | 13,50g | 36,30g     | 0,90g  | 1,40g | 5,70g         |
| Banán<br>Összetétel: Banán                                                                                                                                                                                                                                                                                | 189,00kcal | 2,30g   | 0,00g  | 43,60g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Banán<br>Összetétel: Banán                                                                                                                                                                                                                                                                                | 157,50kcal | 2,00g   | 0,00g  | 36,30g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Baromfi fasírt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell                                                                                                                                                                                                                               | 268,90kcal | 15,60g  | 16,00g | 14,40g     | 0,00g  | 2,00g | 4,00g         |
| Baromfivagdalt tepsiben<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor, Vöröshagyma                                                        | 194,00kcal | 19,30g  | 8,40g  | 9,20g      | 0,90g  | 0,50g | 0,70g         |
| Bebo Mini Margarin<br>Összetétel: Bebo mini margarin                                                                                                                                                                                                                                                      | 31,50kcal  | 0,00g   | 3,50g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,70g         |
| Big Burger<br>Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)                                                                                                                        | 698,30kcal | 31,80g  | 34,00g | 56,90g     | 2,30g  | 3,50g | 13,20g        |
| Bolognai szósz<br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                            | 229,00kcal | 12,10g  | 16,00g | 8,00g      | 5,00g  | 1,20g | 1,50g         |
| Brassói aprópecsenye<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                             | 426,50kcal | 22,40g  | 32,00g | 9,20g      | 0,60g  | 0,50g | 0,40g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Briós<br>Összetétel: Briós 50g, Briós 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 274,40kcal | 5,50g   | 5,20g  | 50,10g     | 16,40g | 0,50g | 2,60g         |
| Brokkolikrémléves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                         | 122,00kcal | 5,00g   | 3,80g  | 15,30g     | 1,90g  | 0,60g | 0,30g         |
| Bulgur<br>Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                  | 406,90kcal | 9,70g   | 9,30g  | 61,20g     | 2,40g  | 0,60g | 1,20g         |
| Burgonyafőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                            | 294,60kcal | 7,00g   | 6,10g  | 48,10g     | 0,10g  | 0,40g | 0,40g         |
| Burgonyapüré<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                               | 139,80kcal | 3,70g   | 2,20g  | 23,90g     | 0,90g  | 0,40g | 0,80g         |
| Burgonyapüré<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                       | 330,10kcal | 8,90g   | 6,20g  | 54,30g     | 2,80g  | 0,50g | 2,50g         |
| Buzsáki leves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma             | 284,40kcal | 14,50g  | 20,20g | 8,60g      | 1,80g  | 0,90g | 0,30g         |
| Citromos tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 40,60kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,00g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Csemege szalámi<br>Összetétel: Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 131,00kcal | 4,50g   | 12,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 5,20g         |
| Csikós tokány<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                             | 392,20kcal | 19,00g  | 31,90g | 4,50g      | 0,60g  | 0,70g | 1,90g         |
| Csipebogyó tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                                  | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Csirke májkrém 50g<br>Összetétel: Csirke májaskrém 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 132,00kcal | 5,60g   | 11,00g | 2,50g      | 0,00g  | 0,60g | 2,80g         |
| Csirkeraguleves<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                                                             | 284,00kcal | 23,30g  | 7,90g  | 28,40g     | 4,10g  | 0,60g | 0,50g         |
| Csirkés rakottas Kertészné módra<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma | 676,60kcal | 48,00g  | 24,40g | 59,50g     | 10,60g | 1,50g | 9,20g         |
| Csokoládé ízű tej<br>Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejfejesítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                           | 169,40kcal | 9,30g   | 4,50g  | 23,30g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Csontleves<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma                                                                         | 96,90kcal  | 2,80g   | 3,00g  | 14,10g     | 1,20g  | 0,60g | 0,40g         |
| Daragaluskalévés<br>Összetétel: Búzadara, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma                                                                                     | 227,50kcal | 6,50g   | 5,40g  | 36,40g     | 1,20g  | 0,60g | 0,70g         |
| Diákcsemege szalámi<br>Összetétel: Diákcsemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 124,20kcal | 4,50g   | 11,80g | 0,10g      | 0,10g  | 1,00g | 4,80g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Dzsem<br>Összetétel: Sárgabarack dzsem                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 62,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 15,00g     | 13,20g | 0,00g | 0,00g         |
| Eper-csipkebogyó gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                     | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Eperkrémleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor                                                                                                                                                             | 180,40kcal | 1,90g   | 1,10g  | 39,60g     | 15,00g | 0,20g | 0,60g         |
| Erdei gyümölcs öntet<br>Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg                                                                                                                                                                                                       | 38,30kcal  | 0,30g   | 0,10g  | 8,80g      | 6,10g  | 0,00g | 0,00g         |
| Erdei gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Fahéjas szilvaleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                                                     | 136,10kcal | 1,40g   | 0,70g  | 30,10g     | 23,70g | 0,10g | 0,30g         |
| Fatörzskifli<br>Összetétel: Fatörzskifli 57g                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 180,10kcal | 4,30g   | 3,60g  | 31,50g     | 6,20g  | 0,40g | 1,80g         |
| Fehér kenyér<br>Összetétel: Fehér kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 220,50kcal | 6,70g   | 0,70g  | 46,70g     | 0,20g  | 1,30g | 0,40g         |
| Fejeskáposzta-saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                                 | 53,50kcal  | 1,60g   | 0,20g  | 10,90g     | 5,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                               | 240,30kcal | 8,00g   | 0,90g  | 50,00g     | 1,20g  | 1,30g | 0,10g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                               | 98,80kcal  | 3,30g   | 0,40g  | 20,60g     | 0,50g  | 0,50g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                               | 112,10kcal | 3,70g   | 0,40g  | 23,40g     | 0,50g  | 0,60g | 0,00g         |
| Finomfőzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                             | 289,20kcal | 9,30g   | 5,40g  | 49,80g     | 15,80g | 0,60g | 1,10g         |
| Fonott kalács<br>Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács                                                                                                                                                                                                                                                                    | 316,80kcal | 7,30g   | 7,00g  | 54,50g     | 9,10g  | 0,70g | 3,50g         |
| Fonottka<br>Összetétel: Fonottka 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 147,50kcal | 4,00g   | 1,40g  | 28,90g     | 1,90g  | 0,50g | 0,70g         |
| Forgatott burgonya kocka<br>Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                          | 321,20kcal | 7,00g   | 7,30g  | 51,50g     | 0,00g  | 0,70g | 0,70g         |
| Főtt tojás<br>Összetétel: Tojás főzött, tisztított                                                                                                                                                                                                                                                                           | 73,30kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,30g      | 0,20g  | 0,20g | 1,40g         |
| Frankfurtiléves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma | 271,60kcal | 4,80g   | 14,30g | 22,60g     | 0,90g  | 1,30g | 1,50g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Gombakréml leves</b><br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyragyó tészta, Vöröshagyma                                                                       | 94,90kcal  | 3,80g   | 3,20g  | 12,20g     | 1,10g  | 0,50g | 0,60g         |
| <b>Gombaleves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. prítamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejfol '12%', Tojásos gyöngyragyó tészta, Vöröshagyma                                             | 88,40kcal  | 3,50g   | 3,70g  | 9,70g      | 1,20g  | 0,50g | 0,30g         |
| <b>Gombás sertésragu</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. prítamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejfol '12%', Vöröshagyma                                                                                  | 331,90kcal | 16,20g  | 25,10g | 8,00g      | 0,80g  | 0,50g | 1,00g         |
| <b>Göcseji csirkemellsonka</b><br>Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt                                                                                                                                                                                                                                                                   | 56,00kcal  | 8,00g   | 2,50g  | 0,40g      | 0,20g  | 1,20g | 0,80g         |
| <b>Gyümölcsös joghurt</b><br>Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 125,00kcal | 4,10g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,20g | 0,20g | 2,80g         |
| <b>Gyümölcsös túrófelfűjt</b><br>Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Fagy. meggy, Félzsiros tehéntúró, Kristálycukor, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor                                                                                                                                                                              | 664,70kcal | 23,50g  | 20,40g | 91,00g     | 58,00g | 0,20g | 5,70g         |
| <b>Házi körözött</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejfol '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                                                | 73,80kcal  | 7,40g   | 3,70g  | 2,10g      | 0,10g  | 0,10g | 0,00g         |
| <b>Hentes szelet</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. prítamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                           | 255,90kcal | 23,10g  | 15,30g | 4,90g      | 0,60g  | 1,10g | 2,00g         |
| <b>Hot-Dog</b><br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                                                              | 477,90kcal | 17,40g  | 18,10g | 59,00g     | 0,60g  | 2,90g | 5,70g         |
| <b>Húsgombóc leves</b><br>Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejfol '12%', Tojáspor, Vöröshagyma | 270,80kcal | 13,30g  | 17,60g | 13,00g     | 1,00g  | 0,70g | 0,40g         |
| <b>Húsos lecsó</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                              | 521,50kcal | 21,40g  | 26,70g | 63,30g     | 6,60g  | 3,80g | 0,50g         |
| <b>Joghurt</b><br>Összetétel: Natúr joghurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 93,00kcal  | 5,10g   | 5,40g  | 6,00g      | 6,00g  | 0,20g | 3,60g         |
| <b>Jókai bableves</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. prítamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejfol '12%', Vöröshagyma                               | 400,40kcal | 22,60g  | 20,20g | 29,60g     | 2,00g  | 0,70g | 1,30g         |
| <b>Kakaókrém</b><br>Összetétel: Kakaókrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 169,80kcal | 1,50g   | 10,20g | 17,40g     | 11,70g | 0,00g | 2,10g         |
| <b>Kakaós csiga</b><br>Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 292,60kcal | 3,80g   | 14,60g | 35,50g     | 12,50g | 0,50g | 7,40g         |
| <b>Kakaós csiga</b><br>Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g , Fagy. kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                           | 275,80kcal | 4,10g   | 13,60g | 33,00g     | 12,90g | 0,70g | 6,90g         |
| <b>Kakaós cukor</b><br>Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 79,10kcal  | 0,80g   | 0,80g  | 16,40g     | 16,00g | 0,00g | 0,50g         |
| <b>Karalábékrémleves sárgarépakockávall</b><br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejfol '12%'                                                                                        | 121,20kcal | 2,90g   | 5,00g  | 14,90g     | 5,00g  | 0,60g | 0,40g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Kefir<br>Összetétel: Kefir                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,20g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,20g | 3,40g         |
| Kelkáposzta főzelék<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                    | 220,90kcal | 6,90g   | 3,50g  | 38,70g     | 0,50g  | 0,30g | 0,30g         |
| Kenőmájás<br>Összetétel: Kenőmájás                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 134,00kcal | 5,00g   | 12,00g | 1,40g      | 0,60g  | 1,10g | 4,90g         |
| Kifli<br>Összetétel: Kifli 43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 126,80kcal | 3,50g   | 1,20g  | 24,80g     | 1,60g  | 0,50g | 0,60g         |
| Kigyóuborka<br>Összetétel: Kigyó uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7,20kcal   | 0,60g   | 0,10g  | 1,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kockasajt<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 93,00kcal  | 3,20g   | 7,00g  | 4,30g      | 0,00g  | 1,20g | 4,50g         |
| Korianderes karfiolkрем leves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                   | 116,10kcal | 3,80g   | 5,40g  | 11,70g     | 2,70g  | 0,50g | 0,30g         |
| Körte<br>Összetétel: Körte                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 78,00kcal  | 0,60g   | 0,00g  | 18,00g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kukoricás rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                  | 331,60kcal | 8,50g   | 9,60g  | 78,10g     | 1,20g  | 0,60g | 1,10g         |
| Kuszkusz<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                   | 464,00kcal | 13,70g  | 10,40g | 75,70g     | 4,60g  | 0,60g | 1,30g         |
| Lapkasajt<br>Összetétel: Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 155,50kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 7,50g         |
| Lapkasajt '2 db'<br>Összetétel: Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 155,50kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 7,50g         |
| Lebbencsleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma | 202,50kcal | 5,60g   | 5,00g  | 31,70g     | 3,00g  | 0,70g | 1,00g         |
| Lekváros bukta<br>Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g                                                                                                                                                                                                                                                             | 259,00kcal | 4,40g   | 4,30g  | 49,40g     | 16,60g | 0,50g | 2,20g         |
| Levesgyöngy<br>Összetétel: Levesgyöngy                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 99,60kcal  | 1,60g   | 5,60g  | 10,60g     | 1,20g  | 0,20g | 0,00g         |
| Liga Margarin<br>Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 25,20kcal  | 0,10g   | 2,80g  | 0,10g      | 0,10g  | 0,10g | 0,80g         |
| Lilahagyma<br>Összetétel: Lilahagyma                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 23,80kcal  | 0,70g   | 0,10g  | 5,60g      | 2,50g  | 0,00g | 0,00g         |
| Madártej ízű tej<br>Összetétel: Gf instant madártej ízű tejizésítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                   | 170,80kcal | 9,30g   | 4,50g  | 23,50g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Magyaros gombaleves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyragyó tészta, Vöröshagyma | 134,50kcal | 5,10g   | 4,00g  | 19,00g     | 1,70g  | 0,60g | 0,40g         |
| Magyaros vajkrém<br>Összetétel: Magyaros vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                               | 48,60kcal  | 0,80g   | 4,60g  | 1,00g      | 0,00g  | 0,10g | 2,90g         |
| Májkrém<br>Összetétel: Sonkás májaskrém                                                                                                                                                                                                                                                                        | 159,00kcal | 4,60g   | 15,30g | 0,60g      | 0,00g  | 0,70g | 5,80g         |
| Majonéz<br>Összetétel: Majonéz                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 85,20kcal  | 0,20g   | 7,70g  | 3,60g      | 2,00g  | 0,50g | 1,00g         |
| Makaróni<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni                                                                                                                                                                                                                      | 416,00kcal | 12,20g  | 7,80g  | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,00g         |
| Mákos cukor<br>Összetétel: Mák, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                       | 245,50kcal | 3,90g   | 13,00g | 26,60g     | 18,50g | 0,00g | 1,60g         |
| Mákos metélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                             | 396,80kcal | 11,00g  | 9,50g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,20g | 1,20g         |
| Meggyes gyümölcs Tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                               | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Metélt tészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                            | 416,00kcal | 12,20g  | 7,80g  | 74,10g     | 4,00g  | 0,20g | 1,00g         |
| Méz<br>Összetétel: Miniméz 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 60,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,50g     | 16,40g | 0,00g | 0,00g         |
| Mustár<br>Összetétel: Mustár                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18,00kcal  | 0,70g   | 0,80g  | 1,60g      | 0,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Müzli szelet<br>Összetétel: Müzli szelet 20g                                                                                                                                                                                                                                                                   | 78,60kcal  | 0,90g   | 1,40g  | 15,20g     | 7,00g  | 0,00g | 0,60g         |
| Napraforgómagos fonottka<br>Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal                                                                                                                                                                                                                                         | 236,40kcal | 5,50g   | 6,90g  | 36,60g     | 6,00g  | 0,40g | 2,60g         |
| Napraforgómagos vajkrém<br>Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                    | 51,70kcal  | 1,00g   | 4,70g  | 1,40g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Narancs<br>Összetétel: Narancs                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 57,40kcal  | 0,80g   | 0,00g  | 11,90g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Natúr baromfi érme<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor                                                                                                                                                                                                                | 185,90kcal | 10,80g  | 13,00g | 6,10g      | 0,00g  | 1,60g | 3,80g         |
| Natúr sertés szelet<br>Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'                                                                                                                                                | 180,00kcal | 21,40g  | 8,60g  | 2,80g      | 0,20g  | 0,30g | 0,10g         |
| Négyhagymás krémleves<br>Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                        | 128,10kcal | 3,40g   | 3,20g  | 21,20g     | 4,40g  | 0,50g | 0,20g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Palóclevés</b><br><b>Összetétel:</b> Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma | 306,40kcal | 14,10g  | 19,40g | 16,20g     | 2,20g  | 0,50g | 0,50g         |
| <b>Paprikás sertés szelet</b><br><b>Összetétel:</b> 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                          | 210,90kcal | 21,60g  | 11,40g | 4,20g      | 0,40g  | 0,40g | 0,40g         |
| <b>Paprikásburgonya</b><br><b>Összetétel:</b> Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                  | 681,90kcal | 30,10g  | 35,20g | 57,40g     | 1,00g  | 0,80g | 0,60g         |
| <b>Paradicsom</b><br><b>Összetétel:</b> Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                                                           | 13,80kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Paradicsomleves betűtésztával</b><br><b>Összetétel:</b> Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sültített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld                                                                        | 204,20kcal | 4,30g   | 4,70g  | 35,70g     | 21,60g | 0,60g | 0,50g         |
| <b>Paradicsomos burgonyafőzelék</b><br><b>Összetétel:</b> Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sültített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld                                                                                                     | 369,30kcal | 8,60g   | 5,60g  | 66,30g     | 12,90g | 0,30g | 0,50g         |
| <b>Párizsikrém</b><br><b>Összetétel:</b> Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                  | 115,20kcal | 5,50g   | 9,60g  | 1,60g      | 0,00g  | 1,10g | 2,40g         |
| <b>Párolt rizs</b><br><b>Összetétel:</b> Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                         | 331,00kcal | 6,50g   | 11,30g | 79,30g     | 0,20g  | 0,40g | 1,20g         |
| <b>Pásztor bulgur csirkével, kolbással</b><br><b>Összetétel:</b> Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                         | 674,80kcal | 32,10g  | 23,90g | 71,60g     | 1,30g  | 1,50g | 4,60g         |
| <b>Petrezselymes burgonya</b><br><b>Összetétel:</b> Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz                                                                                                                                | 343,00kcal | 7,70g   | 7,40g  | 55,50g     | 0,20g  | 0,40g | 0,70g         |
| <b>Petrezselymes rizs</b><br><b>Összetétel:</b> Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, rizs előgőzölt, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                         | 477,50kcal | 7,20g   | 14,80g | 78,60g     | 0,40g  | 0,50g | 1,80g         |
| <b>Pírtott dara</b><br><b>Összetétel:</b> Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                                                       | 207,20kcal | 4,70g   | 4,20g  | 36,70g     | 0,00g  | 0,50g | 0,40g         |
| <b>Pizza</b><br><b>Összetétel:</b> Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sültített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                                          | 711,20kcal | 29,40g  | 28,50g | 77,20g     | 6,90g  | 2,80g | 5,80g         |
| <b>Pizzás csiga</b><br><b>Összetétel:</b> Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                 | 349,60kcal | 8,80g   | 17,60g | 37,60g     | 3,40g  | 1,50g | 9,60g         |
| <b>Poharas tej</b><br><b>Összetétel:</b> Poharas tej                                                                                                                                                                                                                                                                         | 124,00kcal | 6,80g   | 5,60g  | 10,60g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Pulykasült</b><br><b>Összetétel:</b> Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                         | 190,20kcal | 21,50g  | 10,20g | 1,50g      | 0,30g  | 0,40g | 0,10g         |
| <b>Rakott burgonya</b><br><b>Összetétel:</b> Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított                                                      | 753,80kcal | 25,40g  | 36,30g | 72,40g     | 1,10g  | 1,60g | 8,90g         |
| <b>Rántott csirkemell 'mirelit'</b><br><b>Összetétel:</b> Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé                                                                                                                                                                                                              | 224,00kcal | 15,60g  | 7,60g  | 22,80g     | 5,00g  | 1,80g | 0,00g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                    | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Rántott sajt 'mirelit'<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt                                                                                                                                                | 418,00kcal | 19,50g  | 21,30g | 39,00g     | 1,50g  | 1,60g | 0,00g         |
| Reszelt tésztaleves<br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 232,30kcal | 6,80g   | 5,90g  | 37,50g     | 1,40g  | 0,60g | 0,80g         |
| Rizibizi<br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                  | 323,90kcal | 8,20g   | 9,60g  | 76,30g     | 2,30g  | 0,50g | 1,00g         |
| Romanobabfőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                             | 214,10kcal | 7,30g   | 5,50g  | 36,90g     | 4,20g  | 0,30g | 0,40g         |
| Rozsos párna<br>Összetétel: Rozsos párna 56g                                                                                                                                                                                             | 169,70kcal | 4,90g   | 2,70g  | 30,50g     | 0,40g  | 0,60g | 0,50g         |
| Rúdvagdalt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi mörzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                            | 279,80kcal | 15,90g  | 21,00g | 4,40g      | 0,80g  | 0,40g | 0,40g         |
| Sajt<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                       | 124,80kcal | 10,00g  | 8,80g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,80g | 6,00g         |
| Sajt szórát<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                | 62,40kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,40g | 3,00g         |
| Sajt szórát<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                | 93,60kcal  | 7,50g   | 6,60g  | 0,90g      | 0,00g  | 0,60g | 4,50g         |
| Sajtkrém<br>Összetétel: Natúr sajtkrém                                                                                                                                                                                                   | 74,00kcal  | 2,60g   | 5,70g  | 3,20g      | 0,00g  | 0,70g | 3,70g         |
| Sajtos croissant<br>Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g                                                                                                                                                               | 267,40kcal | 6,20g   | 17,10g | 21,60g     | 2,00g  | 1,30g | 8,50g         |
| Sajtos pogácsa<br>Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g                                                                                                                                                                     | 270,90kcal | 6,60g   | 9,90g  | 37,60g     | 1,30g  | 1,90g | 5,00g         |
| Sárgarépa<br>Összetétel: Sárgarépa                                                                                                                                                                                                       | 24,00kcal  | 0,70g   | 0,10g  | 4,90g      | 3,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Sárgarépafőzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                       | 302,10kcal | 9,00g   | 5,40g  | 51,30g     | 21,20g | 0,70g | 1,30g         |
| Sertés párizsi<br>Összetétel: Sertés párizsi                                                                                                                                                                                             | 99,00kcal  | 6,00g   | 8,00g  | 0,80g      | 0,20g  | 1,00g | 3,00g         |
| Sertés sült<br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'                                                     | 173,40kcal | 21,10g  | 9,10g  | 0,70g      | 0,10g  | 0,40g | 0,10g         |
| Sertésflekken<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                 | 192,00kcal | 21,70g  | 9,20g  | 4,20g      | 0,30g  | 0,40g | 0,10g         |
| Sertéspörkölt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                      | 343,40kcal | 18,20g  | 27,30g | 3,90g      | 0,90g  | 0,50g | 0,40g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sertésraguleves<br>Összetétel: Étélizsesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                                | 352,60kcal | 18,70g  | 22,00g | 17,40g     | 3,70g  | 0,60g | 0,40g         |
| Sertésvagdalt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizsesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                        | 375,60kcal | 19,70g  | 24,60g | 16,10g     | 1,20g  | 0,70g | 0,60g         |
| Sonkakrém<br>Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                        | 86,40kcal  | 4,40g   | 6,30g  | 2,90g      | 0,20g  | 0,90g | 0,30g         |
| Sonkás kocka<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Örölt fekete bors, Pizza sonka, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes nagykocka tészta, Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                                  | 663,50kcal | 27,20g  | 28,70g | 72,80g     | 3,70g  | 2,40g | 5,10g         |
| Spenótos panírozott halfilé<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé spenóttal                                                                                                                                                                                                                               | 240,10kcal | 12,10g  | 11,30g | 23,10g     | 1,80g  | 1,10g | 0,00g         |
| Stíriai metélt<br>Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott', főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor     | 760,30kcal | 28,60g  | 19,30g | 116,30g    | 40,50g | 0,40g | 3,90g         |
| Sült debreceni kolbász<br>Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'                                                                                                                                                                                                                                             | 266,50kcal | 9,90g   | 24,90g | 0,60g      | 0,20g  | 1,50g | 7,90g         |
| Sült virsli<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                         | 263,40kcal | 10,80g  | 23,50g | 2,20g      | 0,40g  | 1,80g | 6,80g         |
| Sültcsirkecomb<br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék                                                                                                                                                                                      | 266,10kcal | 27,30g  | 12,60g | 1,00g      | 0,00g  | 0,50g | 0,40g         |
| Sütőtökrémleves<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcsle sűrítő, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                            | 177,00kcal | 2,10g   | 3,40g  | 33,30g     | 22,40g | 0,60g | 0,60g         |
| Szárazbabfőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                        | 404,50kcal | 20,00g  | 6,80g  | 63,40g     | 2,10g  | 0,30g | 0,50g         |
| Szárnyas rizottó<br>Összetétel: Étélizsesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                       | 568,60kcal | 36,60g  | 17,90g | 92,10g     | 3,50g  | 0,90g | 1,30g         |
| Szárnyasgulyásleves<br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizsesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 186,50kcal | 15,10g  | 5,80g  | 16,40g     | 1,10g  | 0,60g | 0,30g         |
| Székelyhúsgombóc<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizsesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma                                       | 542,00kcal | 25,00g  | 30,70g | 44,70g     | 0,40g  | 6,70g | 0,80g         |
| Szelet kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                             | 160,20kcal | 5,30g   | 0,60g  | 33,40g     | 0,80g  | 0,80g | 0,10g         |
| Tarhonyaleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizsesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                      | 202,00kcal | 4,90g   | 7,40g  | 27,10g     | 2,50g  | 0,80g | 1,50g         |
| Tavaszi leves<br>Összetétel: Étélizsesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma                                                   | 93,20kcal  | 3,50g   | 3,20g  | 11,90g     | 4,00g  | 0,60g | 0,40g         |
| Teavaj<br>Összetétel: Teavaj                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 101,20kcal | 0,10g   | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 8,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.11.01.-től 2025.11.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Tej<br>Összetétel: Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                    | 132,00kcal | 9,30g   | 4,50g  | 13,80g     | 13,80g | 0,30g | 2,70g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej UHT '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                | 132,00kcal | 9,00g   | 4,50g  | 14,10g     | 14,10g | 0,40g | 3,00g         |
| Tejberizs<br>Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                      | 352,30kcal | 13,80g  | 4,70g  | 84,00g     | 28,80g | 0,40g | 2,70g         |
| Tejeskávé ízű tej<br>Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)                                                                                                                                                                                                                        | 151,40kcal | 8,90g   | 4,30g  | 19,50g     | 13,10g | 0,30g | 2,60g         |
| Tejföl<br>Összetétel: Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                                                               | 42,60kcal  | 1,00g   | 3,60g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Tejszínes sertésragu<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Füstölt szalonna, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                          | 329,80kcal | 16,10g  | 24,90g | 8,00g      | 0,80g  | 0,50g | 1,50g         |
| Teljes kiőrlésű egyenes kifli<br>Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g                                                                                                                                                                                                                  | 124,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 23,80g     | 0,40g  | 0,60g | 0,30g         |
| Teljes kiőrlésű gabonás keksz<br>Összetétel: Gabonás keksz                                                                                                                                                                                                                                       | 184,40kcal | 3,30g   | 6,40g  | 28,00g     | 9,20g  | 0,20g | 3,10g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                     | 201,60kcal | 7,80g   | 0,90g  | 40,60g     | 0,50g  | 1,30g | 0,40g         |
| Teljes kiőrlésű zsemle<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g                                                                                                                                                                                                                                 | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,20g     | 0,40g  | 0,60g | 0,40g         |
| Temesvári aprópecsenye<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 322,00kcal | 15,90g  | 25,10g | 5,70g      | 1,20g  | 0,60g | 1,00g         |
| Tojáskrém<br>Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt                                                                                                                                                                             | 135,60kcal | 4,60g   | 11,30g | 1,00g      | 0,20g  | 0,50g | 4,00g         |
| Törtburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                              | 366,80kcal | 7,60g   | 10,10g | 55,40g     | 0,20g  | 0,40g | 1,00g         |
| Túró<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró                                                                                                                                                                                                                                                          | 116,00kcal | 14,00g  | 5,00g  | 3,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Túrófelfújt<br>Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Száritott citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor                                                     | 614,90kcal | 27,90g  | 21,80g | 71,80g     | 35,40g | 0,20g | 4,20g         |
| Túrós tészta<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta                                                                                                                                                                             | 388,50kcal | 11,00g  | 8,60g  | 66,70g     | 3,60g  | 0,30g | 1,10g         |
| Vágott tojásleves<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáslé, Vöröshagyma                   | 145,10kcal | 7,40g   | 8,20g  | 5,80g      | 0,50g  | 0,70g | 2,00g         |
| Vajas fokhagymás törtburgonya<br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                        | 263,30kcal | 6,30g   | 3,80g  | 46,20g     | 0,00g  | 0,30g | 1,30g         |

## Étlap melléklet

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

## Étlap: Klúg

**Időszak: 2025.11.01.-tól 2025.11.30.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                       | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Vajkrém<br>Összetétel: Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                        | 48,20kcal  | 0,90g   | 4,40g  | 1,30g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Vegyes gyümölcsmártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                    | 229,70kcal | 2,80g   | 1,00g  | 50,50g     | 35,80g | 0,40g | 0,30g         |
| Vegyes saláta<br>Összetétel: 10%-os étkeletet, Fejes káposzta, Kigó uborka, Kóménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'                                                                                                  | 74,10kcal  | 1,40g   | 0,20g  | 16,20g     | 11,30g | 0,20g | 0,00g         |
| Virslis<br>Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                              | 159,00kcal | 7,20g   | 13,80g | 1,40g      | 0,20g  | 1,20g | 4,30g         |
| Zala felvágott<br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                                                                                                                | 103,50kcal | 7,00g   | 8,50g  | 0,90g      | 0,20g  | 1,10g | 3,00g         |
| Zöldborsóleves<br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma | 104,60kcal | 4,70g   | 2,80g  | 14,20g     | 4,00g  | 0,50g | 0,40g         |
| Zöldborsós sertés szelet<br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                  | 240,30kcal | 23,60g  | 11,50g | 8,80g      | 2,10g  | 0,40g | 0,40g         |
| Zöldpaprika<br>Összetétel: Zöldpaprika                                                                                                                                                                                                      | 12,00kcal  | 0,70g   | 0,20g  | 1,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Zöldpaprikás túrókrém<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Zöldpaprika                                                                                                                                          | 67,30kcal  | 7,30g   | 3,10g  | 2,00g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Zöldtea-citrusos<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                 | 44,60kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 10,60g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Zsemle<br>Összetétel: Vizes zsemle 53g                                                                                                                                                                                                      | 140,40kcal | 4,20g   | 0,50g  | 28,70g     | 0,20g  | 0,60g | 0,30g         |
| Zsemle 'dupla'<br>Összetétel: Vizes zsemle 53g                                                                                                                                                                                              | 280,90kcal | 8,50g   | 1,10g  | 57,30g     | 0,30g  | 1,30g | 0,60g         |