

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.02.02.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*; Alma;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Paradicsomos burgonyafőzelék (1, 5)*;
	OVI: EN=228,9kcal FH=6,3g ZS=8g SZH=32,5g CK=7,7g SÓ=1,2g TZS=2,9g ISK: EN=321,1kcal FH=9,1g ZS=12,4g SZH=43,1g CK=10g SÓ=1,7g TZS=4,6g KISK: EN=434,3kcal FH=12,7g ZS=15,5g SZH=60,8g CK=11,4g SÓ=2,4g TZS=5,7g	OVI: EN=196kcal FH=4g ZS=3,8g SZH=35,8g CK=11,8g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g	OVI: EN=559,2kcal FH=22,4g ZS=23,7g SZH=61,8g CK=3,6g SÓ=0,7g TZS=3,8g ISK: EN=742,7kcal FH=29,3g ZS=33,9g SZH=76,7g CK=4,3g SÓ=1,2g TZS=5g KISK: EN=902kcal FH=35,4g ZS=37,4g SZH=102,2g CK=6,2g SÓ=1,3g TZS=6g	OVI: EN=159,4kcal FH=5,2g ZS=3,1g SZH=25,8g CK=0,4g SÓ=0,6g TZS=0,4g ISK: EN=188,2kcal FH=5,9g ZS=5,5g SZH=27,1g CK=0,4g SÓ=0,7g TZS=0,4g KISK: EN=190,2kcal FH=6g ZS=5,5g SZH=27,4g CK=0,4g SÓ=0,7g TZS=0,4g	OVI: EN=329,8kcal FH=9,9g ZS=13,8g SZH=38,8g CK=7,6g SÓ=1g TZS=3,2g ISK: EN=533,3kcal FH=16,6g ZS=24,3g SZH=57,8g CK=10g SÓ=1,8g TZS=6,1g KISK: EN=632,7kcal FH=19,4g ZS=29,1g SZH=68,5g CK=13,3g SÓ=2,1g TZS=7,3g
KEDD 2026.02.03.	Madártej ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Süttökökrémleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Síriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	OVI: EN=303,6kcal FH=10,2g ZS=8,8g SZH=45,2g CK=14,1g SÓ=0,7g TZS=4,3g ISK: EN=381,6kcal FH=12,9g ZS=11g SZH=57,1g CK=17,9g SÓ=0,8g TZS=5,4g KISK: EN=512,8kcal FH=16,7g ZS=14,3g SZH=78,1g CK=23g SÓ=1,1g TZS=7g	OVI: EN=214kcal FH=4,9g ZS=7,2g SZH=31,9g CK=8,1g SÓ=0,6g TZS=1,6g ISK: EN=275,9kcal FH=6,4g ZS=9,1g SZH=41,6g CK=10,2g SÓ=0,8g TZS=2g KISK: EN=371,4kcal FH=9,3g ZS=11,1g SZH=58g CK=12,2g SÓ=1,3g TZS=2,5g	OVI: EN=577,6kcal FH=20,9g ZS=14,8g SZH=85,2g CK=25,8g SÓ=1,8g TZS=2,7g ISK: EN=738,3kcal FH=23,7g ZS=20,4g SZH=108,7g CK=38,1g SÓ=2,7g TZS=5,1g KISK: EN=805,2kcal FH=28g ZS=17,4g SZH=126,6g CK=41,5g SÓ=3,1g TZS=3,1g	OVI: EN=193,8kcal FH=6,1g ZS=4,1g SZH=32g CK=0,2g SÓ=1,2g TZS=2,5g ISK: EN=244,9kcal FH=7,9g ZS=7,6g SZH=35g CK=0,2g SÓ=1,8g TZS=4,8g KISK: EN=247,2kcal FH=8g ZS=7,6g SZH=35,4g CK=0,2g SÓ=1,8g TZS=4,8g	OVI: EN=475,8kcal FH=16,8g ZS=11,1g SZH=75,9g CK=25,6g SÓ=0,2g TZS=2,4g ISK: EN=610,9kcal FH=22,8g ZS=15,5g SZH=93,5g CK=34,4g SÓ=0,4g TZS=3,1g KISK: EN=760,3kcal FH=28,6g ZS=19,3g SZH=116,3g CK=40,5g SÓ=0,4g TZS=3,9g
SZERDA 2026.02.04.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Szárnycsontosleves (1, 3, 5)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
	OVI: EN=208,9kcal FH=6,5g ZS=5,6g SZH=32,7g CK=7,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=300,9kcal FH=10,3g ZS=9,4g SZH=43,6g CK=10,1g SÓ=1,7g TZS=3,2g KISK: EN=409,1kcal FH=14,2g ZS=11,7g SZH=61,5g CK=11,5g SÓ=2,4g TZS=3,9g	OVI: EN=131,1kcal FH=4,7g ZS=2,8g SZH=21,7g CK=0,3g SÓ=0,6g TZS=1,7g ISK: EN=193kcal FH=6,6g ZS=5,4g SZH=29,6g CK=0,4g SÓ=0,9g TZS=3,1g KISK: EN=262,2kcal FH=9,3g ZS=5,7g SZH=43,4g CK=0,5g SÓ=1,4g TZS=3,3g	OVI: EN=577kcal FH=29,6g ZS=19,4g SZH=65,8g CK=29,5g SÓ=0,3g TZS=3,2g ISK: EN=761,2kcal FH=38,8g ZS=24,1g SZH=90,6g CK=38,2g SÓ=0,8g TZS=3,9g KISK: EN=839,7kcal FH=43,3g ZS=27,7g SZH=97g CK=42,6g SÓ=0,8g TZS=4,5g	OVI: EN=259,7kcal FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g CK=6,1g SÓ=0,8g TZS=3,9g ISK: EN=259,7kcal FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g CK=6,1g SÓ=0,8g TZS=3,9g KISK: EN=259,7kcal FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g CK=6,1g SÓ=0,8g TZS=3,9g	OVI: EN=674,3kcal FH=31,6g ZS=33,9g SZH=55,1g CK=1,3g SÓ=3,3g TZS=13,2g ISK: EN=674,3kcal FH=31,6g ZS=33,9g SZH=55,1g CK=1,3g SÓ=3,3g TZS=13,2g KISK: EN=698,3kcal FH=31,8g ZS=34g SZH=56,9g CK=2,3g SÓ=3,5g TZS=13,2g
CSÜTÖRTÖK 2026.02.05.	Tej (2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Tavaszeleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuszkusz (1, 5)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*; Körte;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*;
	OVI: EN=261,8kcal FH=12g ZS=8,2g SZH=35g CK=10,3g SÓ=1,3g TZS=4g ISK: EN=377,4kcal FH=16,8g ZS=14g SZH=46,4g CK=13,1g SÓ=2g TZS=6,5g KISK: EN=506,3kcal FH=22g ZS=17,4g SZH=65,5g CK=15,9g SÓ=2,8g TZS=8g	OVI: EN=166,9kcal FH=7,5g ZS=3,6g SZH=24,4g CK=0,5g SÓ=1,2g TZS=1,3g ISK: EN=192,9kcal FH=10,8g ZS=5g SZH=24,7g CK=0,7g SÓ=1,7g TZS=1,8g KISK: EN=207,7kcal FH=12,4g ZS=5,9g SZH=24,7g CK=0,7g SÓ=1,9g TZS=2g	OVI: EN=578,3kcal FH=20,6g ZS=23,8g SZH=66,1g CK=7g SÓ=0,3g TZS=1,4g ISK: EN=835,9kcal FH=30,6g ZS=35,6g SZH=93g CK=9,8g SÓ=1,5g TZS=1,9g KISK: EN=947,3kcal FH=34,9g ZS=39,6g SZH=106,2g CK=12g SÓ=1,6g TZS=2,1g	OVI: EN=253,2kcal FH=4,4g ZS=3,8g SZH=49g CK=11,8g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=336,8kcal FH=6g ZS=5,2g SZH=64,5g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=352,4kcal FH=6,1g ZS=5,2g SZH=68,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g	OVI: EN=365,5kcal FH=20,3g ZS=11,2g SZH=41,2g CK=0,2g SÓ=0,2g TZS=0,5g ISK: EN=559,6kcal FH=27,9g ZS=24,5g SZH=50,7g CK=0,4g SÓ=0,8g TZS=1,7g KISK: EN=577,7kcal FH=29,2g ZS=21,5g SZH=59,6g CK=0,6g SÓ=0,8g TZS=1,4g
PÉNTEK 2026.02.06.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarin; Zsemle 'dupla' (1)*;
	OVI: EN=172kcal FH=7,9g ZS=2,2g SZH=29,6g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=0,2g ISK: EN=244,2kcal FH=11,7g ZS=3,9g SZH=39,9g CK=9,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=329,8kcal FH=15,8g ZS=4,7g SZH=55,1g CK=10,6g SÓ=1,4g TZS=0,4g	OVI: EN=160,2kcal FH=6,7g ZS=5,8g SZH=20,7g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=238,8kcal FH=10,9g ZS=9,8g SZH=27,9g CK=0,7g SÓ=1,8g TZS=3,3g KISK: EN=330,3kcal FH=14,9g ZS=12,2g SZH=41,6g CK=0,8g SÓ=2,5g TZS=4,2g	OVI: EN=521,4kcal FH=18,3g ZS=26,3g SZH=51,3g CK=2,3g SÓ=2g TZS=7,7g ISK: EN=765,1kcal FH=24,7g ZS=31,7g SZH=91,3g CK=3,7g SÓ=2,8g TZS=8,5g KISK: EN=802kcal FH=26,1g ZS=33,8g SZH=94,4g CK=4,2g SÓ=3,1g TZS=9,2g	OVI: EN=220,8kcal FH=3,5g ZS=4,7g SZH=39,8g CK=14,8g SÓ=0,5g TZS=1,3g ISK: EN=220,8kcal FH=3,5g ZS=4,7g SZH=39,8g CK=14,8g SÓ=0,5g TZS=1,3g KISK: EN=220,8kcal FH=3,5g ZS=4,7g SZH=39,8g CK=14,8g SÓ=0,5g TZS=1,3g	OVI: EN=454,4kcal FH=21,5g ZS=14,6g SZH=57,3g CK=0,3g SÓ=2,4g TZS=8,7g ISK: EN=458kcal FH=21,6g ZS=15g SZH=57,4g CK=0,4g SÓ=2,4g TZS=8,8g KISK: EN=461,6kcal FH=21,6g ZS=15,4g SZH=57,4g CK=0,4g SÓ=2,4g TZS=8,9g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klóg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákrélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.02.07.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Baromfivagdalt tepsiben (1, 3, 5)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Párolt rizs (5)*; Pulykasült (5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	OVI: EN=244,4kcal FH=10,5g ZS=8,2g SZH=32g CK=7,6g SÓ=1,2g TZS=4,4g ISK: EN=373,8kcal FH=18,4g ZS=14,5g SZH=42,5g CK=9,9g SÓ=1,9g TZS=8,3g KISK: EN=461,6kcal FH=21,1g ZS=15,2g SZH=60,1g CK=11,3g SÓ=2,4g TZS=8,4g	OVI: EN=172,3kcal FH=4,4g ZS=2,4g SZH=32,7g CK=0,6g SÓ=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=219kcal FH=5,9g ZS=3g SZH=41,9g CK=0,9g SÓ=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=308,9kcal FH=8,7g ZS=3,7g SZH=59,9g CK=1,3g SÓ=1,4g TZS=0,9g	OVI: EN=439kcal FH=19,7g ZS=9,1g SZH=64,6g CK=1,1g SÓ=0,9g TZS=1,6g ISK: EN=616,6kcal FH=27g ZS=13,9g SZH=89,3g CK=2g SÓ=6,3g TZS=2,2g KISK: EN=759,2kcal FH=34,3g ZS=18,4g SZH=106,4g CK=2,3g SÓ=2,2g TZS=3,3g	OVI: EN=193,8kcal FH=9g ZS=5,8g SZH=26,3g CK=6,3g SÓ=0,8g TZS=3,8g ISK: EN=227,4kcal FH=10,3g ZS=6g SZH=33,1g CK=6,4g SÓ=1g TZS=3,8g KISK: EN=294,6kcal FH=12,9g ZS=6,3g SZH=46,6g CK=6,5g SÓ=1,5g TZS=4g	OVI: EN=380kcal FH=20,9g ZS=13g SZH=60,8g CK=0,6g SÓ=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=513,4kcal FH=27,7g ZS=20,2g SZH=73,6g CK=0,8g SÓ=1,2g TZS=1,2g KISK: EN=633,3kcal FH=31,7g ZS=21,9g SZH=104,2g CK=1g SÓ=1,4g TZS=1,3g
VASÁRNAP 2026.02.08.	Alma dobozos üdítő 100%; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Körte;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	OVI: EN=267,6kcal FH=6,8g ZS=5,8g SZH=34,4g CK=0,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=352,6kcal FH=11g ZS=9,8g SZH=43,2g CK=1,1g SÓ=1,8g TZS=3,2g KISK: EN=457kcal FH=15,1g ZS=12,2g SZH=60g CK=1,5g SÓ=2,5g TZS=3,9g	OVI: EN=240,4kcal FH=7,9g ZS=11,3g SZH=26,4g CK=0,9g SÓ=0,7g TZS=1g ISK: EN=298,4kcal FH=11,2g ZS=12,3g SZH=35,3g CK=1,1g SÓ=0,9g TZS=1,1g KISK: EN=391,8kcal FH=15,3g ZS=13,2g SZH=52,3g CK=1,6g SÓ=1,4g TZS=1,1g	OVI: EN=526,9kcal FH=25,7g ZS=16,5g SZH=60,5g CK=3,7g SÓ=0,4g TZS=1,2g ISK: EN=708,1kcal FH=35g ZS=24,3g SZH=76,8g CK=4,8g SÓ=1,5g TZS=1,8g KISK: EN=779kcal FH=37,4g ZS=24,5g SZH=89,5g CK=5,7g SÓ=1,5g TZS=1,9g	OVI: EN=250,7kcal FH=5,2g ZS=7,1g SZH=40g CK=0,9g SÓ=1,4g TZS=3,6g ISK: EN=333,3kcal FH=7,1g ZS=9,9g SZH=52g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g KISK: EN=348,9kcal FH=7,2g ZS=9,9g SZH=55,6g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g	OVI: EN=381,9kcal FH=19,4g ZS=9,1g SZH=51,7g CK=24,9g SÓ=0,3g TZS=0,9g ISK: EN=509,6kcal FH=26,1g ZS=12,2g SZH=68,8g CK=29,1g SÓ=1,1g TZS=1,2g KISK: EN=549,3kcal FH=27,8g ZS=13,3g SZH=74g CK=34,5g SÓ=1g TZS=1,2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klúg

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.02.09.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*;	Brió (1, 2, 3)*;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;
	OVI: EN=262,9kcal FH=11,6g ZS=9g SZH=33,3g CK=7,6g SÓ=1,3g TZS=5,1g ISK: EN=346,5kcal FH=15,5g ZS=11,8g SZH=44,2g CK=9,9g SÓ=1,7g TZS=6,8g KISK: EN=434,9kcal FH=18,2g ZS=12,5g SZH=61,9g CK=11,3g SÓ=2,2g TZS=6,9g	OVI: EN=211kcal FH=6,8g ZS=8,3g SZH=25,5g CK=0,5g SÓ=1,2g TZS=3,3g ISK: EN=259kcal FH=8,5g ZS=12,5g SZH=26,4g CK=0,6g SÓ=1,5g TZS=4,9g KISK: EN=289,7kcal FH=9,5g ZS=15,3g SZH=26,8g CK=0,6g SÓ=1,7g TZS=6g	OVI: EN=555,8kcal FH=23,1g ZS=21,7g SZH=65,3g CK=8,5g SÓ=0,9g TZS=3,5g ISK: EN=784,8kcal FH=34,5g ZS=34,4g SZH=81,5g CK=11,4g SÓ=1,7g TZS=4,9g KISK: EN=812kcal FH=34g ZS=31g SZH=96,9g CK=13g SÓ=2,3g TZS=5,9g	OVI: EN=196kcal FH=4g ZS=3,8g SZH=35,8g CK=11,8g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g	OVI: EN=351,6kcal FH=16,3g ZS=18,5g SZH=27,7g CK=0,9g SÓ=0,4g TZS=0,5g ISK: EN=600,9kcal FH=26,5g ZS=28g SZH=56,2g CK=1,4g SÓ=1g TZS=0,8g KISK: EN=596,5kcal FH=26,6g ZS=28,1g SZH=54,8g CK=1,7g SÓ=1g TZS=0,9g
KEDD 2026.02.10.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Méz; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Banán;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Spenótos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	OVI: EN=259,4kcal FH=11,1g ZS=5,8g SZH=39,7g CK=9,4g SÓ=0,8g TZS=2,1g ISK: EN=310,1kcal FH=13,4g ZS=8,8g SZH=43,5g CK=11,7g SÓ=0,9g TZS=2,5g KISK: EN=334,4kcal FH=15g ZS=9,5g SZH=46,2g CK=14g SÓ=1g TZS=3g	OVI: EN=352,5kcal FH=6,4g ZS=0,6g SZH=79g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=0,3g ISK: EN=352,5kcal FH=6,4g ZS=0,6g SZH=79g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=0,3g KISK: EN=352,5kcal FH=6,4g ZS=0,6g SZH=79g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=0,3g	OVI: EN=606,8kcal FH=19,1g ZS=22,8g SZH=98,4g CK=19g SÓ=1,7g TZS=1,5g ISK: EN=799,2kcal FH=22,6g ZS=27,9g SZH=133,2g CK=29,7g SÓ=2,1g TZS=2,5g KISK: EN=796,4kcal FH=22,3g ZS=29,3g SZH=135,6g CK=28,7g SÓ=2,3g TZS=2,4g	OVI: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SÓ=0,7g TZS=4,3g ISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SÓ=0,7g TZS=4,3g KISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SÓ=0,7g TZS=4,3g	OVI: EN=277,4kcal FH=9,1g ZS=9,5g SZH=37,4g CK=7,3g SÓ=1,5g TZS=2,9g ISK: EN=514,4kcal FH=17,4g ZS=18,1g SZH=68g CK=9,6g SÓ=2,9g TZS=5,7g KISK: EN=536,5kcal FH=18,1g ZS=18,9g SZH=70,6g CK=10,6g SÓ=3,1g TZS=5,7g
SZERDA 2026.02.11.	Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szárazbabfőzelék (1, 2)*;	Alma dobozos üdítő 100%; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Vegyes gyümölcs mártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;
	OVI: EN=187,2kcal FH=7,8g ZS=2,1g SZH=33,5g CK=7,6g SÓ=0,7g TZS=0g ISK: EN=261,9kcal FH=11,4g ZS=3,8g SZH=44,7g CK=9,8g SÓ=0,9g TZS=0,1g KISK: EN=358,7kcal FH=15,5g ZS=4,6g SZH=62,7g CK=11,3g SÓ=1,4g TZS=0,1g	OVI: EN=153,3kcal FH=5,9g ZS=4g SZH=23,3g CK=0,3g SÓ=1,2g TZS=2,4g ISK: EN=237,4kcal FH=9g ZS=7,8g SZH=32,9g CK=0,4g SÓ=2g TZS=4,7g KISK: EN=306,6kcal FH=11,7g ZS=8,1g SZH=46,7g CK=0,5g SÓ=2,5g TZS=4,9g	OVI: EN=606,9kcal FH=28,3g ZS=26,5g SZH=59,5g CK=3,7g SÓ=0,5g TZS=1,4g ISK: EN=878,9kcal FH=40,3g ZS=38,7g SZH=86g CK=5g SÓ=1,5g TZS=2,1g KISK: EN=949,9kcal FH=43,1g ZS=41,5g SZH=94,4g CK=5,5g SÓ=1,6g TZS=2,4g	OVI: EN=268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g KISK: EN=268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g	OVI: EN=454kcal FH=22,1g ZS=10,6g SZH=64,6g CK=28,6g SÓ=0,4g TZS=0,5g ISK: EN=552,1kcal FH=27,6g ZS=13,5g SZH=76,6g CK=31,5g SÓ=1,2g TZS=0,7g KISK: EN=616,9kcal FH=28,9g ZS=13,8g SZH=90g CK=36g SÓ=1,2g TZS=0,8g
CSÜTÖRTÖK 2026.02.12.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Főtt burgonya 1/2;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;
	OVI: EN=227,7kcal FH=9,5g ZS=4g SZH=37,8g CK=10,3g SÓ=0,7g TZS=2,3g ISK: EN=252,9kcal FH=11g ZS=4,8g SZH=41g CK=12,5g SÓ=0,7g TZS=2,7g KISK: EN=278,2kcal FH=12,4g ZS=5,5g SZH=44,3g CK=14,7g SÓ=0,8g TZS=3,2g	OVI: EN=180kcal FH=4,2g ZS=8,7g SZH=21,5g CK=0,3g SÓ=0,6g TZS=5,9g ISK: EN=232,7kcal FH=5,7g ZS=10,5g SZH=29,1g CK=0,4g SÓ=0,8g TZS=7g KISK: EN=316,6kcal FH=8,5g ZS=12,5g SZH=43g CK=0,5g SÓ=1,3g TZS=8,4g	OVI: EN=614,7kcal FH=28,1g ZS=21,2g SZH=78,9g CK=16,5g SÓ=0,6g TZS=0,8g ISK: EN=886kcal FH=40,7g ZS=32,7g SZH=107,4g CK=20,3g SÓ=1,6g TZS=1,3g KISK: EN=916,1kcal FH=41,9g ZS=37g SZH=106,4g CK=21,9g SÓ=1,7g TZS=1,5g	OVI: EN=193,5kcal FH=4,8g ZS=7,1g SZH=26,8g CK=0,9g SÓ=1,4g TZS=3,6g ISK: EN=270,9kcal FH=6,6g ZS=9,9g SZH=37,6g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g KISK: EN=270,9kcal FH=6,6g ZS=9,9g SZH=37,6g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g	OVI: EN=463,4kcal FH=25,5g ZS=14,6g SZH=46,6g CK=10g SÓ=0,4g TZS=2,5g ISK: EN=666,7kcal FH=36,3g ZS=23,7g SZH=62,5g CK=14,4g SÓ=1,2g TZS=5g KISK: EN=670,3kcal FH=37,6g ZS=19g SZH=71,5g CK=14,1g SÓ=1,2g TZS=2,9g
PÉNTEK 2026.02.13.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fehér kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fonottka (1, 2)*; Banán;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma befőtt;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Banán;
	OVI: EN=215,4kcal FH=6,8g ZS=5,9g SZH=31,8g CK=7,2g SÓ=0,9g TZS=2g ISK: EN=314,7kcal FH=8,9g ZS=11,1g SZH=42,2g CK=9,2g SÓ=1,2g TZS=4,1g KISK: EN=408,7kcal FH=12g ZS=12,2g SZH=59,5g CK=10,4g SÓ=1,8g TZS=4,4g	OVI: EN=315,5kcal FH=6,1g ZS=1,4g SZH=67,6g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=315,5kcal FH=6,1g ZS=1,4g SZH=67,6g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g KISK: EN=315,5kcal FH=6,1g ZS=1,4g SZH=67,6g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g	OVI: EN=546,4kcal FH=27,8g ZS=15,9g SZH=128,3g CK=12,1g SÓ=1,3g TZS=1,1g ISK: EN=755,6kcal FH=38g ZS=21,5g SZH=165,8g CK=15,9g SÓ=1,9g TZS=1,7g KISK: EN=891,7kcal FH=45,4g ZS=22,3g SZH=204,7g CK=17,6g SÓ=2,1g TZS=1,7g	OVI: EN=195,8kcal FH=7,3g ZS=6,6g SZH=25g CK=0,4g SÓ=1,3g TZS=1,5g ISK: EN=218,4kcal FH=8,6g ZS=8,5g SZH=25,2g CK=0,4g SÓ=1,5g TZS=2,1g KISK: EN=239,7kcal FH=9,8g ZS=10,2g SZH=25,4g CK=0,4g SÓ=1,7g TZS=2,7g	OVI: EN=596,8kcal FH=11,3g ZS=12,2g SZH=106,9g CK=17g SÓ=1,5g TZS=6,6g ISK: EN=748,9kcal FH=14,9g ZS=18,8g SZH=125,8g CK=18,2g SÓ=2g TZS=10,2g KISK: EN=727,9kcal FH=14,6g ZS=18,8g SZH=121g CK=18,2g SÓ=2g TZS=10,2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klúg

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.02.16.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Lapkasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tejföl (2)*;
	OVI: EN=233,1kcal FH=6,5g ZS=8,4g SZH=32,5g CK=7,6g SÓ=1,2g TZS=3,1g ISK: EN=329,1kcal FH=9,5g ZS=13g SZH=43,3g CK=9,9g SÓ=1,7g TZS=5g KISK: EN=444,3kcal FH=13,2g ZS=16,3g SZH=61,1g CK=11,3g SÓ=2,4g TZS=6,1g	OVI: EN=210,6kcal FH=10,4g ZS=7,1g SZH=25,7g CK=1,6g SÓ=1g TZS=4,4g ISK: EN=292,3kcal FH=17,1g ZS=12,9g SZH=26,3g CK=1,6g SÓ=1,5g TZS=8,1g KISK: EN=294,3kcal FH=17,2g ZS=12,9g SZH=26,6g CK=1,6g SÓ=1,5g TZS=8,1g	OVI: EN=663kcal FH=24,6g ZS=31,1g SZH=67g CK=4,5g SÓ=1,4g TZS=1,3g ISK: EN=875,3kcal FH=31,8g ZS=42,3g SZH=86,4g CK=6,1g SÓ=2g TZS=2g KISK: EN=1198,8kcal FH=46,1g ZS=58,4g SZH=115,5g CK=7,4g SÓ=3,1g TZS=2,1g	OVI: EN=218,5kcal FH=5,5g ZS=11g SZH=23,5g CK=2,2g SÓ=1g TZS=6g ISK: EN=349,6kcal FH=8,8g ZS=17,6g SZH=37,6g CK=3,4g SÓ=1,5g TZS=9,6g KISK: EN=349,6kcal FH=8,8g ZS=17,6g SZH=37,6g CK=3,4g SÓ=1,5g TZS=9,6g	OVI: EN=475,8kcal FH=19,1g ZS=22,3g SZH=48,3g CK=2,4g SÓ=1,6g TZS=3,2g ISK: EN=617kcal FH=25,2g ZS=31g SZH=57,6g CK=2,8g SÓ=2,2g TZS=4,6g KISK: EN=706,1kcal FH=28,2g ZS=32,3g SZH=74g CK=3,7g SÓ=2,4g TZS=5,1g
KEDD 2026.02.17.	Tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgöngy (1, 2, 3)*; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Bulgur (1, 5)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
	OVI: EN=279kcal FH=10,6g ZS=15,2g SZH=24,6g CK=10,6g SÓ=1,2g TZS=7,9g ISK: EN=377,4kcal FH=14g ZS=20,9g SZH=33,1g CK=13,5g SÓ=1,5g TZS=10,7g KISK: EN=399,4kcal FH=15,5g ZS=21,6g SZH=35,4g CK=15,8g SÓ=1,6g TZS=11,2g	OVI: EN=203,4kcal FH=7,3g ZS=5,9g SZH=29,6g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=2,1g ISK: EN=250,8kcal FH=10,4g ZS=9,7g SZH=30,3g CK=0,5g SÓ=1,6g TZS=3,4g KISK: EN=276,3kcal FH=11,9g ZS=11,9g SZH=30,7g CK=0,5g SÓ=1,8g TZS=4,1g	OVI: EN=589,1kcal FH=25,5g ZS=22,4g SZH=63,8g CK=5,6g SÓ=0,8g TZS=1,9g ISK: EN=753,5kcal FH=33,2g ZS=29,7g SZH=79g CK=6,9g SÓ=2g TZS=2,6g KISK: EN=890,5kcal FH=37,8g ZS=33,4g SZH=97,9g CK=8,6g SÓ=2,4g TZS=3,4g	OVI: EN=218,5kcal FH=3,7g ZS=6,4g SZH=35,7g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3,1g ISK: EN=221,6kcal FH=3,8g ZS=6,4g SZH=36,4g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3,1g KISK: EN=227,8kcal FH=3,9g ZS=6,4g SZH=37,8g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3,1g	OVI: EN=439,2kcal FH=18g ZS=20,6g SZH=55g CK=5,3g SÓ=2,9g TZS=0,4g ISK: EN=620,2kcal FH=23,9g ZS=27,9g SZH=83g CK=11g SÓ=3,9g TZS=0,6g KISK: EN=633,6kcal FH=25,1g ZS=27,1g SZH=86,7g CK=7,1g SÓ=4,4g TZS=0,5g
SZERDA 2026.02.18.	Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Méz; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Píritott dara (1)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;	Aprópecsenye (1, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*;
	OVI: EN=214,9kcal FH=6,9g ZS=5,7g SZH=33,6g CK=7,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=310,9kcal FH=10,9g ZS=9,6g SZH=45,1g CK=10,1g SÓ=1,7g TZS=3,2g KISK: EN=421,1kcal FH=14,9g ZS=11,9g SZH=63,3g CK=11,5g SÓ=2,4g TZS=3,9g	OVI: EN=192,3kcal FH=3,9g ZS=3,9g SZH=36,8g CK=16,7g SÓ=0,6g TZS=0,9g ISK: EN=225,9kcal FH=5,2g ZS=4,1g SZH=43,6g CK=16,8g SÓ=0,8g TZS=0,9g KISK: EN=293,1kcal FH=7,8g ZS=4,4g SZH=57,1g CK=16,9g SÓ=1,3g TZS=1,1g	OVI: EN=558,4kcal FH=16,3g ZS=16,4g SZH=82,9g CK=24,8g SÓ=1,4g TZS=3g ISK: EN=795,3kcal FH=23,4g ZS=21,8g SZH=121,3g CK=29,7g SÓ=2,8g TZS=4,1g KISK: EN=939,7kcal FH=29,8g ZS=27,6g SZH=136,9g CK=34,7g SÓ=3,3g TZS=5,4g	OVI: EN=178,9kcal FH=3,9g ZS=3,2g SZH=32,5g CK=1,6g SÓ=0,6g TZS=1,2g ISK: EN=185,6kcal FH=4,1g ZS=3,6g SZH=33,3g CK=1,7g SÓ=0,6g TZS=1,3g KISK: EN=195,4kcal FH=4,2g ZS=4g SZH=34,7g CK=1,7g SÓ=0,6g TZS=1,4g	OVI: EN=450,2kcal FH=20,7g ZS=22,1g SZH=39,5g CK=9,1g SÓ=0,4g TZS=1,1g ISK: EN=601,5kcal FH=26,7g ZS=31,2g SZH=50g CK=15,2g SÓ=1g TZS=1,3g KISK: EN=636,8kcal FH=27,5g ZS=32,6g SZH=55g CK=16,4g SÓ=1g TZS=1,5g
CSÜTÖRTÖK 2026.02.19.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	OVI: EN=281,2kcal FH=13g ZS=7,2g SZH=40g CK=9,5g SÓ=1,3g TZS=2,3g ISK: EN=314,3kcal FH=15,9g ZS=8,3g SZH=43g CK=11,9g SÓ=1,6g TZS=2,8g KISK: EN=366kcal FH=18,5g ZS=11,4g SZH=46,4g CK=14,2g SÓ=1,8g TZS=3,3g	OVI: EN=348,1kcal FH=6,4g ZS=3,6g SZH=70,2g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=348,1kcal FH=6,4g ZS=3,6g SZH=70,2g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g KISK: EN=348,1kcal FH=6,4g ZS=3,6g SZH=70,2g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g	OVI: EN=607,2kcal FH=12,9g ZS=23,6g SZH=79,6g CK=18,6g SÓ=0,7g TZS=2,7g ISK: EN=830,4kcal FH=17g ZS=36,6g SZH=96,9g CK=19,6g SÓ=1,6g TZS=4,1g KISK: EN=913,9kcal FH=19,7g ZS=36,8g SZH=115,9g CK=23g SÓ=1,5g TZS=4,3g	OVI: EN=249,5kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g CK=16,6g SÓ=0,8g TZS=3,1g ISK: EN=249,5kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g CK=16,6g SÓ=0,8g TZS=3,1g KISK: EN=249,5kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g CK=16,6g SÓ=0,8g TZS=3,1g	OVI: EN=616,2kcal FH=22,6g ZS=20,9g SZH=79,6g CK=11,4g SÓ=2,5g TZS=4,9g ISK: EN=703,5kcal FH=27,1g ZS=26,1g SZH=84,1g CK=14,7g SÓ=2,7g TZS=5,7g KISK: EN=751,8kcal FH=29,4g ZS=28,5g SZH=87,2g CK=16,9g SÓ=2,8g TZS=5,8g
PÉNTEK 2026.02.20.	Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Székelyhúsgombóc (1, 2, 3, 5, 6)*; Tejföl (2)*; Szelet kenyér (1)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű egyeses kifli (1)*; Kigyóborka;	Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	OVI: EN=242,6kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=32,7g CK=7,8g SÓ=0,9g TZS=2g ISK: EN=295kcal FH=10,5g ZS=7,4g SZH=43,3g CK=10,1g SÓ=1,1g TZS=2,2g KISK: EN=383,4kcal FH=13,2g ZS=8,1g SZH=61g CK=11,5g SÓ=1,6g TZS=2,3g	OVI: EN=235,5kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=235,5kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g KISK: EN=235,5kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g	OVI: EN=605,3kcal FH=23,9g ZS=24,1g SZH=75,6g CK=1,4g SÓ=5,1g TZS=0,9g ISK: EN=868,7kcal FH=34,2g ZS=36,9g SZH=102,2g CK=2,2g SÓ=7,5g TZS=1,3g KISK: EN=977,1kcal FH=38,1g ZS=40,8g SZH=116,8g CK=2,6g SÓ=8,1g TZS=1,7g	OVI: EN=181,7kcal FH=6,6g ZS=5,4g SZH=24,9g CK=0,7g SÓ=1g TZS=2,3g ISK: EN=237,7kcal FH=8,8g ZS=10,2g SZH=25,8g CK=0,9g SÓ=1,5g TZS=4,2g KISK: EN=265,7kcal FH=9,9g ZS=12,7g SZH=26,2g CK=1g SÓ=1,7g TZS=5,2g	OVI: EN=501,9kcal FH=12,2g ZS=22,6g SZH=60,4g CK=10,5g SÓ=1,5g TZS=8,6g ISK: EN=588,6kcal FH=13,4g ZS=26,8g SZH=71,2g CK=14,1g SÓ=1,6g TZS=10,8g KISK: EN=594,8kcal FH=13,5g ZS=26,8g SZH=72,6g CK=14,1g SÓ=1,6g TZS=10,8g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klúg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákrélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.02.21.	Alma dobozos üdítő 100%; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*.	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;
	OVI: EN=265,8kcal FH=6,4g ZS=5,6g SZH=34,3g CK=0,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=349kcal FH=10,2g ZS=9,4g SZH=43,1g CK=1,1g SÓ=1,7g TZS=3,2g KISK: EN=452,5kcal FH=14,1g ZS=11,7g SZH=59,9g CK=1,5g SÓ=2,4g TZS=3,9g	OVI: EN=172,3kcal FH=4,4g ZS=2,4g SZH=32,7g CK=0,6g SÓ=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=219kcal FH=5,9g ZS=3g SZH=41,9g CK=0,9g SÓ=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=308,9kcal FH=8,7g ZS=3,7g SZH=59,9g CK=1,3g SÓ=1,4g TZS=0,9g	OVI: EN=545,7kcal FH=26,6g ZS=18,6g SZH=83,7g CK=2,8g SÓ=0,9g TZS=1,1g ISK: EN=767,4kcal FH=37g ZS=25,9g SZH=114,1g CK=4,1g SÓ=2g TZS=1,7g KISK: EN=830,2kcal FH=39,3g ZS=28g SZH=128,5g CK=4,3g SÓ=2,3g TZS=1,8g	OVI: EN=175,7kcal FH=6g ZS=4,7g SZH=27,4g CK=0,6g SÓ=1,1g TZS=2,8g ISK: EN=234,2kcal FH=7,9g ZS=6,3g SZH=36,6g CK=0,8g SÓ=1,5g TZS=3,8g KISK: EN=314,3kcal FH=10,6g ZS=6,6g SZH=53,2g CK=1,2g SÓ=2g TZS=3,8g	OVI: EN=450,1kcal FH=18g ZS=22,3g SZH=39,6g CK=0,5g SÓ=0,3g TZS=0,4g ISK: EN=654kcal FH=25,7g ZS=33g SZH=56,7g CK=0,6g SÓ=0,8g TZS=0,7g KISK: EN=642,2kcal FH=25,2g ZS=33,3g SZH=53,3g CK=0,7g SÓ=0,8g TZS=0,8g
VASÁRNAP 2026.02.22.	Alma dobozos üdítő 100%; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Pásztor bulgur csirkével, kolbásszal (1, 4, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Forgatott burgonya kocka (5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	OVI: EN=297,7kcal FH=8g ZS=7,8g SZH=35,6g CK=0,7g SÓ=1,3g TZS=2,2g ISK: EN=364,2kcal FH=10,5g ZS=10,3g SZH=44,3g CK=1g SÓ=1,7g TZS=3g KISK: EN=505,3kcal FH=15,9g ZS=15,5g SZH=62g CK=1,4g SÓ=2,7g TZS=4,4g	OVI: EN=166,7kcal FH=5,6g ZS=3,9g SZH=27,1g CK=0,6g SÓ=1,2g TZS=2,2g ISK: EN=253,2kcal FH=8,5g ZS=7,6g SZH=37,7g CK=0,8g SÓ=2g TZS=4,6g KISK: EN=333,3kcal FH=11,2g ZS=7,9g SZH=54,3g CK=1,2g SÓ=2,5g TZS=4,6g	OVI: EN=555,9kcal FH=24,8g ZS=15,8g SZH=70,1g CK=2,3g SÓ=1g TZS=2,3g ISK: EN=771,3kcal FH=36,9g ZS=23,4g SZH=92,4g CK=3,6g SÓ=2,3g TZS=3,9g KISK: EN=908,9kcal FH=40,8g ZS=28,1g SZH=110,3g CK=3,7g SÓ=2,7g TZS=4,9g	OVI: EN=233,2kcal FH=3,9g ZS=9,4g SZH=32,5g CK=1,6g SÓ=0,5g TZS=6,3g ISK: EN=250,8kcal FH=4g ZS=11g SZH=33,2g CK=1,6g SÓ=0,5g TZS=7,4g KISK: EN=271,4kcal FH=4,2g ZS=12,7g SZH=34,6g CK=1,6g SÓ=0,5g TZS=8,6g	OVI: EN=475,3kcal FH=18,4g ZS=23,2g SZH=43,3g CK=0,6g SÓ=0,9g TZS=0,6g ISK: EN=657,7kcal FH=25g ZS=32,9g SZH=58,9g CK=0,8g SÓ=1,4g TZS=1g KISK: EN=846,5kcal FH=32,7g ZS=39,7g SZH=81,3g CK=1,1g SÓ=1,7g TZS=1,1g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klúg

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.02.23.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Parajos penne húsmentes (1, 2)*; Sajt szórát (2)*; Narancs;	Kefír (2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Kifli (1, 2)*;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	OVI: EN=228,9kcal FH=6,3g ZS=8g SZH=32,5g CK=7,7g SÓ=1,2g TZS=2,9g ISK: EN=321,1kcal FH=9,1g ZS=12,4g SZH=43,1g CK=10g SÓ=1,7g TZS=4,6g KISK: EN=434,3kcal FH=12,7g ZS=15,5g SZH=60,8g CK=11,4g SÓ=2,4g TZS=5,7g	OVI: EN=218,5kcal FH=3,7g ZS=6,4g SZH=35,7g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3,1g ISK: EN=221,6kcal FH=3,8g ZS=6,4g SZH=36,4g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3,1g KISK: EN=227,8kcal FH=3,9g ZS=6,4g SZH=37,8g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3,1g	OVI: EN=671kcal FH=26,8g ZS=27,9g SZH=75,5g CK=5,3g SÓ=0,8g TZS=6,6g ISK: EN=798,1kcal FH=32,6g ZS=34g SZH=86,9g CK=6g SÓ=1,4g TZS=7,6g KISK: EN=854,4kcal FH=34,9g ZS=36,5g SZH=93,1g CK=6,4g SÓ=1,8g TZS=8,4g	OVI: EN=295,4kcal FH=9,2g ZS=7,8g SZH=45,7g CK=14,3g SÓ=0,7g TZS=4,6g ISK: EN=295,4kcal FH=9,2g ZS=7,8g SZH=45,7g CK=14,3g SÓ=0,7g TZS=4,6g KISK: EN=295,4kcal FH=9,2g ZS=7,8g SZH=45,7g CK=14,3g SÓ=0,7g TZS=4,6g	OVI: EN=334,3kcal FH=11,6g ZS=4,8g SZH=73,6g CK=37,7g SÓ=0,4g TZS=2,8g ISK: EN=431,1kcal FH=14,8g ZS=5,7g SZH=99,6g CK=43,8g SÓ=0,4g TZS=3,3g KISK: EN=431,4kcal FH=14,6g ZS=5,5g SZH=100,4g CK=44,8g SÓ=0,4g TZS=3,2g
KEDD 2026.02.24.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Alma;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Lilahagyma;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
	OVI: EN=210,7kcal FH=6,9g ZS=5,8g SZH=32,8g CK=7,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=304,5kcal FH=11,1g ZS=9,8g SZH=43,7g CK=10,1g SÓ=1,8g TZS=3,2g KISK: EN=413,6kcal FH=15,2g ZS=12,2g SZH=61,6g CK=11,5g SÓ=2,5g TZS=3,9g	OVI: EN=151,4kcal FH=4,7g ZS=2,8g SZH=26,7g CK=0,6g SÓ=0,6g TZS=1,5g ISK: EN=220,3kcal FH=6,6g ZS=5,3g SZH=36,4g CK=0,8g SÓ=0,9g TZS=3g KISK: EN=302,7kcal FH=9,4g ZS=5,6g SZH=53,4g CK=1,2g SÓ=1,4g TZS=3g	OVI: EN=577,8kcal FH=22,6g ZS=24,4g SZH=59,2g CK=1g SÓ=0,7g TZS=1,6g ISK: EN=813,3kcal FH=32,6g ZS=36,2g SZH=77,9g CK=1,5g SÓ=1,6g TZS=2,4g KISK: EN=762,9kcal FH=30,9g ZS=35,3g SZH=68,1g CK=1,4g SÓ=1,5g TZS=2,8g	OVI: EN=166,3kcal FH=6,2g ZS=5,2g SZH=23,7g CK=1,9g SÓ=1g TZS=2,2g ISK: EN=261,4kcal FH=9,8g ZS=10,2g SZH=33g CK=3g SÓ=1,7g TZS=4,1g KISK: EN=359,4kcal FH=13,5g ZS=13g SZH=47,6g CK=3,6g SÓ=2,4g TZS=5,3g	OVI: EN=442,4kcal FH=30,7g ZS=16,6g SZH=38,1g CK=7,1g SÓ=1,2g TZS=7,4g ISK: EN=497,5kcal FH=34g ZS=17g SZH=46,9g CK=8,8g SÓ=1,3g TZS=6,5g KISK: EN=676,6kcal FH=48g ZS=24,4g SZH=59,5g CK=10,6g SÓ=1,5g TZS=9,2g
SZERDA 2026.02.25.	Csokoládé ízű tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Csontleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Körte;
	OVI: EN=344,8kcal FH=15,4g ZS=9,9g SZH=44,6g CK=9,6g SÓ=1,1g TZS=4,1g ISK: EN=376,3kcal FH=17,1g ZS=11,1g SZH=48,5g CK=12g SÓ=1,1g TZS=4,6g KISK: EN=408,3kcal FH=18,6g ZS=12,2g SZH=52,4g CK=14,3g SÓ=1,2g TZS=5,2g	OVI: EN=188,9kcal FH=6,6g ZS=5g SZH=27,8g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=3,2g ISK: EN=212kcal FH=7,4g ZS=6,4g SZH=29,4g CK=0,4g SÓ=1,3g TZS=4,1g KISK: EN=214,3kcal FH=7,5g ZS=6,4g SZH=29,8g CK=0,4g SÓ=1,3g TZS=4,1g	OVI: EN=575,5kcal FH=20,6g ZS=29,8g SZH=71,2g CK=1,5g SÓ=0,8g TZS=2g ISK: EN=776,2kcal FH=26,7g ZS=40,4g SZH=93,2g CK=2,5g SÓ=1,8g TZS=3g KISK: EN=918,9kcal FH=31,6g ZS=46,6g SZH=118,5g CK=2,5g SÓ=2,2g TZS=3,5g	OVI: EN=329,4kcal FH=10,6g ZS=12,3g SZH=42,6g CK=12g SÓ=0,6g TZS=6,2g ISK: EN=329,4kcal FH=10,6g ZS=12,3g SZH=42,6g CK=12g SÓ=0,6g TZS=6,2g KISK: EN=329,4kcal FH=10,6g ZS=12,3g SZH=42,6g CK=12g SÓ=0,6g TZS=6,2g	OVI: EN=478,2kcal FH=15,5g ZS=19,8g SZH=53,3g CK=0,9g SÓ=0,4g TZS=1,2g ISK: EN=674,1kcal FH=21g ZS=34,9g SZH=61,3g CK=1,1g SÓ=1g TZS=2,1g KISK: EN=766,8kcal FH=24,1g ZS=35,2g SZH=79,1g CK=1,4g SÓ=1,9g TZS=2g
CSÜTÖRTÖK 2026.02.26.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	OVI: EN=229,1kcal FH=6,7g ZS=5,7g SZH=36,4g CK=7,3g SÓ=1,1g TZS=2,1g ISK: EN=281,1kcal FH=9,2g ZS=9,3g SZH=38,9g CK=9,5g SÓ=1,5g TZS=3,4g KISK: EN=309,2kcal FH=10,4g ZS=11,3g SZH=40,2g CK=10,5g SÓ=1,7g TZS=4,1g	OVI: EN=197kcal FH=3g ZS=9,8g SZH=23,6g CK=9,2g SÓ=0,5g TZS=4,9g ISK: EN=275,8kcal FH=4,1g ZS=13,6g SZH=33g CK=12,9g SÓ=0,7g TZS=6,9g KISK: EN=275,8kcal FH=4,1g ZS=13,6g SZH=33g CK=12,9g SÓ=0,7g TZS=6,9g	OVI: EN=601,5kcal FH=22,8g ZS=29,3g SZH=58,4g CK=7,4g SÓ=0,6g TZS=0,6g ISK: EN=840,1kcal FH=32,8g ZS=39,3g SZH=85,4g CK=10,1g SÓ=1,6g TZS=0,9g KISK: EN=951,1kcal FH=37,1g ZS=46,4g SZH=90,6g CK=9,9g SÓ=1,7g TZS=0,9g	OVI: EN=162kcal FH=6,6g ZS=4,2g SZH=24,3g CK=1,9g SÓ=1,1g TZS=0,4g ISK: EN=212,3kcal FH=9,2g ZS=4,7g SZH=33,1g CK=3,1g SÓ=1,6g TZS=0,5g KISK: EN=312kcal FH=12,9g ZS=7,3g SZH=48,4g CK=3,7g SÓ=2,2g TZS=0,7g	OVI: EN=347,4kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=43,3g CK=7,9g SÓ=1,4g TZS=5,7g ISK: EN=355,5kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=45,3g CK=9,9g SÓ=1,4g TZS=5,7g KISK: EN=359,6kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=46,3g CK=10,9g SÓ=1,4g TZS=5,7g
PÉNTEK 2026.02.27.	Citromos tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Narancs;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	OVI: EN=153,3kcal FH=4,3g ZS=2,6g SZH=27,9g CK=7,3g SÓ=0,6g TZS=0,2g ISK: EN=219,1kcal FH=6,1g ZS=5g SZH=37,4g CK=9,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=290,4kcal FH=8,7g ZS=5,3g SZH=51,9g CK=10,5g SÓ=1,4g TZS=0,4g	OVI: EN=159,4kcal FH=5,2g ZS=3,1g SZH=25,8g CK=0,4g SÓ=0,6g TZS=0,4g ISK: EN=188,2kcal FH=5,9g ZS=5,5g SZH=27,1g CK=0,4g SÓ=0,7g TZS=0,4g KISK: EN=190,2kcal FH=6g ZS=5,5g SZH=27,4g CK=0,4g SÓ=0,7g TZS=0,4g	OVI: EN=726,1kcal FH=23,5g ZS=24,6g SZH=99,6g CK=32,8g SÓ=1,1g TZS=6,6g ISK: EN=933,3kcal FH=35,3g ZS=32,7g SZH=120,7g CK=45,1g SÓ=1,5g TZS=8,4g KISK: EN=1102,2kcal FH=38g ZS=37,2g SZH=148,7g CK=50,3g SÓ=1,7g TZS=8,9g	OVI: EN=229,5kcal FH=4g ZS=6,4g SZH=37,4g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3,1g ISK: EN=233,6kcal FH=4g ZS=6,4g SZH=38,2g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3,1g KISK: EN=241,8kcal FH=4,1g ZS=6,4g SZH=39,9g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3,1g	OVI: EN=470,8kcal FH=11,3g ZS=19,5g SZH=60,7g CK=13,4g SÓ=1,6g TZS=8g ISK: EN=544,8kcal FH=12,5g ZS=20,8g SZH=74,8g CK=18,2g SÓ=1,7g TZS=8,6g KISK: EN=544,8kcal FH=12,5g ZS=20,8g SZH=74,8g CK=18,2g SÓ=1,7g TZS=8,6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klúg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákrélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.01.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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	154,20kcal	4,10g	4,40g	23,00g	0,80g	5,20g	1,00g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	68,00kcal	0,00g	0,00g	62,40g	10,60g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	83,50kcal	0,30g	0,10g	19,70g	19,70g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	222,30kcal	2,80g	1,70g	47,20g	28,20g	0,30g	0,30g
Aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	342,20kcal	18,20g	26,70g	4,90g	0,50g	0,40g	0,30g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,60g	11,90g	69,10g	26,30g	0,60g	4,90g
Baconos péklángos Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	558,50kcal	22,40g	34,30g	57,60g	0,60g	1,10g	1,10g
Banán Összetétel: Banán	210,00kcal	2,60g	0,00g	48,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	168,00kcal	2,10g	0,00g	38,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	180,50kcal	10,40g	10,80g	9,60g	0,00g	1,40g	2,70g
Baromfivagdalt tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor, Vöröshagyma	159,30kcal	14,60g	6,90g	8,90g	0,80g	0,50g	0,50g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Big Burger Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)	674,30kcal	31,60g	33,90g	55,10g	1,30g	3,30g	13,20g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	281,90kcal	15,10g	20,70g	7,00g	4,60g	0,60g	0,70g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	337,10kcal	17,40g	26,50g	5,10g	0,50g	0,40g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.01.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
BrokkolikréMLEVES 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	127,70kcal	5,00g	3,50g	17,30g	2,10g	0,50g	0,30g
Budapest szelet Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	205,60kcal	22,60g	10,90g	3,10g	0,90g	0,50g	0,30g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,70kcal	7,60g	10,00g	47,70g	1,90g	0,60g	1,20g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	311,80kcal	7,50g	6,30g	51,80g	0,10g	0,40g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	326,30kcal	7,60g	10,90g	45,10g	2,80g	0,50g	4,60g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	123,50kcal	3,30g	2,00g	21,00g	0,80g	0,40g	0,80g
BüKKI sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	222,90kcal	21,60g	12,60g	4,40g	0,40g	0,40g	0,70g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,80g	4,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csikós tokány 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	330,70kcal	16,10g	26,90g	3,60g	0,60g	0,60g	1,50g
Csipebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirkemájas sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	302,70kcal	19,50g	19,90g	9,40g	0,40g	0,40g	0,20g
Csirkemell párizsiasan Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Tojáspor	315,10kcal	25,10g	20,00g	7,60g	0,00g	0,40g	2,20g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	204,70kcal	22,20g	8,60g	8,30g	0,80g	0,40g	0,40g
Csirkeraguleves 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	253,60kcal	18,90g	6,80g	27,80g	4,00g	0,50g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2026.02.01.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkés rakottas Kertészné módra 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	497,50kcal	34,00g	17,00g	46,90g	8,80g	1,30g	6,50g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjésítő, Tej '1,5%'	141,00kcal	7,80g	3,80g	19,40g	11,50g	0,20g	2,20g
Csontleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levelezőzség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	127,60kcal	3,90g	3,00g	20,70g	1,40g	0,50g	0,40g
Daragaluskaleves Összetétel: Búza dara, 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	220,10kcal	6,40g	5,20g	35,10g	1,50g	0,60g	0,70g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	164,50kcal	1,70g	0,90g	36,30g	13,30g	0,20g	0,40g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	46,90kcal	0,40g	0,10g	10,80g	6,10g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Erdélyi rakott káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	461,20kcal	20,30g	30,10g	31,70g	0,70g	7,60g	3,40g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	219,60kcal	3,30g	1,80g	45,90g	25,50g	0,10g	0,80g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Fehér kenyér Összetétel: Fehér kenyér	147,00kcal	4,40g	0,50g	31,10g	0,10g	0,80g	0,20g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	57,30kcal	1,60g	0,20g	11,90g	6,00g	0,20g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,70g	0,30g	16,70g	0,40g	0,40g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,10kcal	2,10g	0,20g	13,30g	0,30g	0,30g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.01.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	259,30kcal	8,50g	4,50g	45,10g	14,70g	0,60g	1,00g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	334,00kcal	18,00g	26,70g	3,20g	0,50g	0,30g	0,30g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	217,80kcal	5,00g	4,80g	37,50g	6,30g	0,50g	2,40g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Forgatott burgonya kocka Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	256,50kcal	5,50g	6,20g	40,50g	0,00g	0,70g	0,60g
Főtt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	103,40kcal	2,80g	0,30g	20,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,30kcal	5,00g	4,40g	0,30g	0,20g	0,20g	1,40g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vírslí, Vírslí Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	299,80kcal	4,90g	17,20g	21,60g	0,90g	1,40g	1,70g
Gombakrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	149,10kcal	5,50g	3,20g	23,80g	1,40g	0,50g	0,60g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	97,40kcal	3,60g	3,30g	12,60g	1,10g	0,50g	0,30g
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	302,50kcal	14,90g	23,20g	6,20g	0,60g	0,50g	0,90g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,40g	0,20g	1,00g	0,70g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,80kcal	6,00g	3,20g	1,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,90kcal	21,40g	12,70g	4,20g	0,50g	0,90g	1,20g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Vírslí Pulyka Gallicoop	467,90kcal	17,00g	17,60g	58,10g	0,60g	2,80g	5,70g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	296,40kcal	16,00g	19,60g	18,40g	0,40g	0,40g	0,10g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	283,50kcal	13,70g	17,30g	16,20g	1,00g	0,50g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2026.02.01.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	540,10kcal	21,20g	27,60g	66,30g	10,60g	3,50g	0,60g
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	588,00kcal	25,90g	25,60g	61,80g	3,20g	1,10g	4,10g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	321,40kcal	18,00g	16,60g	23,00g	1,40g	0,60g	1,00g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,80g	14,60g	35,50g	12,50g	0,50g	7,40g
Kakaós csiga Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g, Fagy. kakaós csiga 70g	275,80kcal	4,10g	13,60g	33,00g	12,90g	0,70g	6,90g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	230,50kcal	7,10g	3,60g	40,40g	0,40g	0,30g	0,30g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,20g	0,50g	0,90g	3,90g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Korianderes karfiolkrém leves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	98,60kcal	3,30g	4,60g	9,90g	2,40g	0,50g	0,30g
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,50g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	282,70kcal	7,00g	9,60g	61,80g	1,10g	0,60g	1,00g
Kuszkusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	348,80kcal	9,70g	9,80g	53,30g	3,40g	0,60g	1,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2026.02.01.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lapkasajt '2 db' Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves 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	202,30kcal	5,70g	4,10g	33,60g	2,70g	0,70g	0,80g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,40g	4,30g	49,40g	16,60g	0,50g	2,20g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	8,00g	0,90g	0,10g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,10g	2,40g	0,10g	0,10g	0,10g	0,70g
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	19,80kcal	0,60g	0,00g	4,70g	2,10g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejízesítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,30g
Magyaros gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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 gyöngyragyló tészta, Vöröshagyma	127,30kcal	4,80g	3,50g	18,50g	1,50g	0,60g	0,30g
Magyaros sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	246,70kcal	27,50g	9,70g	2,20g	0,40g	0,80g	0,10g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,10g	2,90g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	258,50kcal	16,90g	7,60g	29,30g	2,00g	0,80g	0,60g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Majonéz Összetétel: Majonéz	42,60kcal	0,10g	3,90g	1,80g	1,00g	0,20g	0,50g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,90g	0,00g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.01.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mandarin Összetétel: Mandarin	31,50kcal	0,50g	0,00g	6,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	255,00kcal	21,70g	8,00g	22,50g	6,60g	0,50g	0,40g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Metélt tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,40g	0,50g	0,90g	0,00g	0,10g	0,00g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,50g	6,90g	36,60g	6,00g	0,40g	2,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,70g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	182,60kcal	21,50g	8,60g	3,50g	0,20g	0,30g	0,00g
Négyhagymás krémleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	115,20kcal	3,00g	2,80g	19,10g	3,60g	0,40g	0,20g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojasos kiskocka tészta, Vöröshagyma	270,40kcal	12,70g	17,10g	14,00g	1,50g	0,50g	0,40g
Paprikás sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	242,50kcal	22,10g	12,80g	8,20g	0,30g	0,40g	0,50g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	609,50kcal	26,70g	30,30g	55,60g	0,80g	0,80g	0,60g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	227,70kcal	5,00g	5,20g	39,50g	17,90g	0,40g	0,60g
Paradicsomos burgonyafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld	312,00kcal	7,50g	4,60g	56,00g	9,70g	0,30g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.01.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Parajos penne húsmentes Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma	387,40kcal	12,00g	11,20g	59,70g	5,00g	0,40g	3,40g
Párizsi szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojáspor	264,20kcal	21,80g	15,00g	8,90g	0,00g	0,40g	0,90g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	93,90kcal	4,30g	7,90g	1,40g	0,00g	0,90g	1,80g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,80kcal	4,60g	10,30g	55,60g	0,20g	0,40g	1,10g
Pásztor bulgur csirkével, kolbással Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	563,50kcal	29,20g	19,60g	58,40g	1,10g	1,40g	3,60g
Pásztortarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	601,50kcal	24,40g	25,90g	64,60g	3,30g	0,70g	0,80g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	285,00kcal	5,90g	8,10g	42,60g	0,20g	0,40g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	272,20kcal	4,60g	12,20g	55,90g	0,40g	0,30g	1,30g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,40kcal	3,80g	4,10g	29,40g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	667,00kcal	27,10g	26,10g	75,10g	5,70g	2,70g	5,70g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,40g	1,50g	9,60g
Pritamin paprikás túrókrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	138,20kcal	5,90g	11,70g	1,90g	0,30g	0,10g	1,00g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,50kcal	20,40g	9,60g	1,30g	0,20g	0,40g	0,10g
Rakott karfiol Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	488,20kcal	25,40g	26,40g	40,20g	6,50g	0,70g	1,60g
Rántott csirkemell Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	187,70kcal	13,00g	6,40g	19,00g	4,20g	1,50g	0,00g
Rántott sajt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	217,70kcal	9,80g	11,60g	19,50g	0,80g	0,80g	0,10g
Reszelt tésztalevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	173,60kcal	5,30g	3,80g	29,10g	1,10g	0,60g	0,50g
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	286,10kcal	6,90g	10,50g	60,50g	2,30g	0,50g	1,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.01.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	343,70kcal	18,70g	23,30g	12,10g	0,90g	0,60g	0,40g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,20g	5,50g	0,80g	0,00g	0,50g	3,80g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,20g	17,10g	21,60g	2,00g	1,30g	8,50g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	194,90kcal	9,60g	10,00g	16,00g	0,00g	1,40g	2,90g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Sajtos szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	294,80kcal	28,30g	14,60g	11,20g	1,20g	0,90g	4,10g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g
Sárgarépa főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	306,10kcal	9,00g	5,40g	52,30g	22,20g	0,70g	1,30g
Sárgarépás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	216,80kcal	5,00g	4,80g	58,00g	1,10g	0,60g	0,50g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertés sült Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	163,80kcal	20,00g	8,50g	0,60g	0,10g	0,40g	0,10g
Sertésflekken Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	180,80kcal	20,60g	8,60g	3,80g	0,30g	0,40g	0,10g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. p.ritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,90kcal	18,20g	26,80g	4,40g	0,80g	0,50g	0,30g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	315,80kcal	15,90g	17,40g	21,90g	3,80g	0,50g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.02.01.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	370,40kcal	19,40g	24,40g	15,80g	1,00g	0,70g	0,50g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	57,90kcal	3,40g	4,00g	2,00g	0,20g	0,80g	0,30g
Sonkás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Pizza sonka, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásmentes nagykocka tészta, Trappista sajt, Vöröshagyma	560,20kcal	23,80g	26,20g	56,00g	2,80g	2,20g	4,60g
Spenótos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé spenóttal	240,10kcal	12,10g	11,30g	23,10g	1,80g	1,10g	0,00g
Szíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsiros 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	610,90kcal	22,80g	15,50g	93,50g	34,40g	0,40g	3,10g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,20kcal	9,20g	23,70g	0,60g	0,20g	1,40g	7,40g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	221,30kcal	9,10g	19,70g	1,80g	0,30g	1,50g	5,70g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	265,80kcal	27,30g	12,60g	1,00g	0,00g	0,50g	0,40g
Sütőtökrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcslé sűrítmény, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	149,70kcal	1,70g	2,90g	28,20g	19,50g	0,50g	0,50g
Szárazbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	352,70kcal	17,30g	6,40g	54,30g	1,90g	0,30g	0,50g
Szárnas rizottó Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	480,20kcal	30,50g	17,70g	68,20g	3,40g	0,90g	1,40g
Szárnasgulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	180,00kcal	14,30g	5,30g	16,80g	1,70g	0,60g	0,30g
Székelyhúsgombóc Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	478,10kcal	22,20g	27,70g	38,10g	0,30g	6,10g	0,70g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	477,40kcal	18,10g	27,40g	57,70g	1,00g	1,00g	1,00g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	185,30kcal	4,80g	5,50g	27,30g	2,30g	0,70g	1,30g
Tavaszeleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	116,60kcal	4,40g	2,70g	18,10g	3,80g	0,50g	0,40g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,80kcal	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g	6,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2026.02.01.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	110,00kcal	7,80g	3,80g	11,50g	11,50g	0,20g	2,20g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,80g	11,80g	11,80g	0,30g	2,50g
Tejberizs 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 Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	126,10kcal	7,50g	3,60g	16,20g	10,90g	0,20g	2,10g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,40g	4,80g	1,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,30g	6,40g	28,00g	9,20g	0,20g	3,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,20g	0,60g	27,10g	0,40g	0,80g	0,20g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,60kcal	14,70g	23,20g	4,40g	1,00g	0,60g	0,90g
Tészta 'Orsó' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	325,20kcal	8,50g	9,30g	51,90g	2,80g	0,20g	1,10g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	121,20kcal	3,90g	10,40g	0,60g	0,10g	0,40g	3,90g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	216,60kcal	5,50g	6,10g	33,30g	11,70g	0,40g	0,50g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,10kcal	5,80g	11,70g	42,50g	0,10g	0,40g	1,20g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrófelfújt 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	534,30kcal	24,10g	18,70g	63,00g	30,40g	0,20g	3,60g
Túrós tészta tepertővel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	335,10kcal	9,10g	10,00g	51,90g	2,80g	0,50g	2,50g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	333,30kcal	16,00g	23,10g	13,20g	2,60g	0,40g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2026.02.01.-től 2026.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vágott tojásleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáslé, Vöröshagyma	120,60kcal	5,90g	6,60g	5,60g	0,50g	0,60g	1,60g
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	223,00kcal	5,60g	2,30g	40,70g	0,00g	0,20g	0,70g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaniliás cukor	187,10kcal	8,70g	4,20g	28,60g	17,40g	0,30g	2,50g
Vegyes gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	197,10kcal	2,30g	0,80g	43,70g	31,30g	0,40g	0,30g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,60kcal	1,40g	0,20g	16,40g	11,60g	0,20g	0,00g
Virsli Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	106,00kcal	4,80g	9,20g	1,00g	0,20g	0,80g	2,90g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,70g	0,20g	0,90g	2,40g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	140,20kcal	5,90g	2,80g	22,00g	4,00g	0,50g	0,40g
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	231,80kcal	23,30g	11,00g	8,10g	1,80g	0,40g	0,30g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g
Zsemle 'dupla' Összetétel: Vizes zsemle 53g	280,90kcal	8,50g	1,10g	57,30g	0,30g	1,30g	0,60g