

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.02.28.	Poharas tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Karalábékrémleves sárgarépakockávall (1, 2, 5)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; Narancs;	Bebo Mini Margarin; Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	OVI: EN=284,2kcal FH=13,5g ZS=11,4g SZH=31,3g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=362,8kcal FH=17,7g ZS=15,4g SZH=38,5g CK=0,7g SÓ=1,8g TZS=3,3g KISK: EN=454,3kcal FH=21,7g ZS=17,8g SZH=52,2g CK=0,8g SÓ=2,5g TZS=4,2g	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=173,8kcal FH=18,7g ZS=20,8g SZH=93,8g CK=15,2g SÓ=0,7g TZS=9,2g ISK: EN=893,5kcal FH=34,8g ZS=41g SZH=112,6g CK=18,1g SÓ=1,5g TZS=13,6g KISK: EN=1099,4kcal FH=41,7g ZS=51,1g SZH=142,3g CK=22,5g SÓ=2,1g TZS=18,3g	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=413,5kcal FH=22,4g ZS=12,8g SZH=47,6g CK=1,8g SÓ=0,5g TZS=2,3g ISK: EN=585,9kcal FH=30,7g ZS=20,8g SZH=63,1g CK=3,4g SÓ=1,3g TZS=4,7g KISK: EN=632,4kcal FH=34,1g ZS=16,8g SZH=79,2g CK=3,6g SÓ=1,5g TZS=2,6g
VASÁRNAP 2026.03.01.	Dobozos kakaó (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Rizsleves (5)*; Pince pörkölt burgonyával; Csemege uborka (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Banán;	Zöldséges-húsos penne (1, 2, 5)*;
	OVI: EN=287,8kcal FH=8,9g ZS=8,9g SZH=47,1g CK=0,1g SÓ=0,4g TZS=0,7g ISK: EN=322,3kcal FH=10,3g ZS=9,5g SZH=53,2g CK=0,3g SÓ=0,6g TZS=0,8g KISK: EN=345,8kcal FH=11,1g ZS=10g SZH=57,1g CK=0,4g SÓ=0,7g TZS=1g	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=491kcal FH=19,9g ZS=19,3g SZH=56,9g CK=3,3g SÓ=2g TZS=0,6g ISK: EN=595,7kcal FH=24,5g ZS=23,3g SZH=72,7g CK=4,5g SÓ=2,9g TZS=0,7g KISK: EN=724,1kcal FH=30,4g ZS=27,6g SZH=87,8g CK=5,7g SÓ=3,5g TZS=0,9g	OVI: EN=351,2kcal FH=5,3g ZS=6g SZH=67,5g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g ISK: EN=351,2kcal FH=5,3g ZS=6g SZH=67,5g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g KISK: EN=351,2kcal FH=5,3g ZS=6g SZH=67,5g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g	OVI: EN=478,7kcal FH=20,1g ZS=21g SZH=50,9g CK=4,1g SÓ=0,5g TZS=2,6g ISK: EN=617,8kcal FH=26,5g ZS=28,8g SZH=61,1g CK=5,1g SÓ=0,7g TZS=4g KISK: EN=738,8kcal FH=31,1g ZS=32,5g SZH=78,1g CK=6,4g SÓ=0,7g TZS=4,1g

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=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 2026.03.02.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Briós (1, 2, 3)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;
	OVI: EN=235,8kcal FH=6,6g ZS=8,1g SZH=33,7g CK=7,7g SÓ=1,2g TZS=2,9g ISK: EN=332,6kcal FH=9,6g ZS=12,5g SZH=45,1g CK=10g SÓ=1,7g TZS=4,6g KISK: EN=448,1kcal FH=13,3g ZS=15,6g SZH=63,2g 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=597,7kcal FH=23,8g ZS=24,1g SZH=69,3g CK=3,4g SÓ=1g TZS=3,9g ISK: EN=824,5kcal FH=33g ZS=34,1g SZH=93,2g CK=5,1g SÓ=1,7g TZS=4,9g KISK: EN=947,3kcal FH=37,5g ZS=35,4g SZH=116,1g CK=5,7g SÓ=2g TZS=5,8g	OVI: EN=210,3kcal FH=11,2g ZS=6,5g SZH=25,1g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=4,2g ISK: EN=292kcal FH=17,9g ZS=12,3g SZH=25,7g CK=0,4g SÓ=1,6g TZS=7,9g KISK: EN=294kcal FH=18g ZS=12,3g SZH=26g CK=0,4g SÓ=1,6g TZS=7,9g	OVI: EN=357,9kcal FH=18,6g ZS=15,1g SZH=35,5g CK=3,3g SÓ=1g TZS=3,2g ISK: EN=591,7kcal FH=29,3g ZS=26,9g SZH=55,8g CK=5,6g SÓ=1,8g TZS=6,2g KISK: EN=613,5kcal FH=30,3g ZS=30,7g SZH=51,7g CK=6,8g SÓ=2,1g TZS=7,3g
KEDD 2026.03.03.	Madártej ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Kuszkus (1, 5)*;	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=546,5kcal FH=20,2g ZS=23,2g SZH=60,6g CK=4,6g SÓ=0,4g TZS=1,4g ISK: EN=775,4kcal FH=29,7g ZS=35,1g SZH=80,3g CK=6,7g SÓ=1,5g TZS=2g KISK: EN=900,3kcal FH=35g ZS=38,3g SZH=97,6g CK=8,3g SÓ=1,6g TZS=2,1g	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 2026.03.04.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*;
	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=602,1kcal FH=22,8g ZS=22,4g SZH=74,6g CK=8,2g SÓ=0,6g TZS=0,8g ISK: EN=870,2kcal FH=34g ZS=34,5g SZH=101,3g CK=11,3g SÓ=1,8g TZS=1g KISK: EN=938,9kcal FH=36,3g ZS=36,2g SZH=112,6g CK=11,5g SÓ=1,8g TZS=1,3g	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=478,6kcal FH=18,8g ZS=22,9g SZH=47,8g CK=2,7g SÓ=0,2g TZS=1,1g ISK: EN=676,4kcal FH=25,4g ZS=34,4g SZH=64,1g CK=3,2g SÓ=0,6g TZS=1,9g KISK: EN=722,1kcal FH=27,5g ZS=35,1g SZH=72g CK=4,2g SÓ=0,7g TZS=2,3g
CSÜTÖRTÖK 2026.03.05.	Tej (2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Pritaminos sajtfelfújt (1, 2, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Körte;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	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=0,2g 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=16,8g 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=639,5kcal FH=28,6g ZS=17,2g SZH=90,3g CK=10,1g SÓ=2g TZS=7,9g ISK: EN=829,7kcal FH=36,1g ZS=22,9g SZH=116,2g CK=12,4g SÓ=2,9g TZS=10g KISK: EN=911,1kcal FH=39,7g ZS=29,2g SZH=118,6g CK=12,7g SÓ=3,1g TZS=12,1g	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=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 2026.03.06.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Zala felvágott (4)*; Teavaj (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	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=226,5kcal FH=7,1g ZS=12,1g SZH=23,1g CK=1,9g SÓ=1g TZS=7,1g ISK: EN=324kcal FH=11,4g ZS=17,3g SZH=31,8g CK=3,1g SÓ=1,7g TZS=9,4g KISK: EN=430,3kcal FH=15,6g ZS=21g SZH=46,4g CK=3,7g SÓ=2,4g TZS=11,4g	OVI: EN=563,6kcal FH=29,6g ZS=15,5g SZH=74,5g CK=14,4g SÓ=0,5g TZS=1,4g ISK: EN=728,1kcal FH=38g ZS=19g SZH=98,6g CK=19,2g SÓ=1,3g TZS=1,7g KISK: EN=841,9kcal FH=41g ZS=22,3g SZH=116,3g CK=20,4g SÓ=1,3g TZS=2,1g	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 2026.03.07.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Banán;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (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=566,9kcal FH=16g ZS=21,1g SZH=74,5g CK=9,9g SÓ=0,5g TZS=1,2g ISK: EN=807,5kcal FH=25,1g ZS=31,7g SZH=100,3g CK=14,1g SÓ=1,5g TZS=1,8g KISK: EN=884kcal FH=29,3g ZS=40,7g SZH=93,7g CK=15g SÓ=1,5g TZS=2g	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=381,7kcal FH=20,7g ZS=13,6g SZH=60,4g CK=0,6g SÓ=0,5g TZS=0,8g ISK: EN=515kcal FH=27,3g ZS=21,1g SZH=72,9g CK=0,7g SÓ=1,1g TZS=1,4g KISK: EN=636,7kcal FH=31,3g ZS=23g SZH=103,3g CK=0,8g SÓ=1,3g TZS=1,6g
VASÁRNAP 2026.03.08.	Alma dobozos üdítő 100%; Félbarna kenyér (1)*; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin;	Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Rostos gyümölcsle; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Szarvacska tészta (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Körte; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
	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=693,6kcal FH=26,3g ZS=17,6g SZH=105g CK=12,9g SÓ=0,6g TZS=2,4g ISK: EN=791,1kcal FH=33g ZS=21,6g SZH=113,2g CK=13,4g SÓ=1,1g TZS=2,7g KISK: EN=957,4kcal FH=38,4g ZS=27,4g SZH=136,1g CK=14,7g SÓ=1,3g TZS=3,9g	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=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

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 allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.03.09.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Sajtós panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;	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=616,8kcal FH=20,2g ZS=23,8g SZH=75,5g CK=5,3g SÓ=1,7g TZS=4,8g ISK: EN=793,9kcal FH=24,7g ZS=30g SZH=99,6g CK=7,9g SÓ=2,5g TZS=7,3g KISK: EN=827,6kcal FH=26g ZS=27,9g SZH=110,4g CK=7,9g SÓ=2,7g TZS=5,5g	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 2026.03.10.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Méz; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	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=218,6kcal FH=4,7g ZS=0,6g SZH=48g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=0,3g ISK: EN=221,7kcal FH=4,8g ZS=0,6g SZH=48,7g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=0,3g KISK: EN=227,9kcal FH=4,9g ZS=0,6g SZH=50,1g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=0,3g	OVI: EN=558kcal FH=20,3g ZS=28,3g SZH=70g CK=1,2g SÓ=0,4g TZS=1,3g ISK: EN=779,7kcal FH=27,3g ZS=39,8g SZH=94,1g CK=2,2g SÓ=1,4g TZS=2,1g KISK: EN=900,4kcal FH=31,1g ZS=43,9g SZH=119,7g CK=2g SÓ=1,4g TZS=2,3g	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 2026.03.11.	Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Korianderes karfiolkрем leves (2, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Alma dobozos üdítő 100%; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Almamártás (1, 2)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; 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=572,4kcal FH=21,9g ZS=23,7g SZH=65,4g CK=7,6g SÓ=0,9g TZS=3,4g ISK: EN=780,4kcal FH=32,4g ZS=36,2g SZH=77,8g CK=9,8g SÓ=1,7g TZS=4,8g KISK: EN=866,9kcal FH=33,7g ZS=33,6g SZH=104,2g CK=11,7g SÓ=2,3g TZS=5,8g	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=435,1kcal FH=21,9g ZS=11,2g SZH=58,7g CK=24,3g SÓ=0,3g TZS=0,5g ISK: EN=577,3kcal FH=28,1g ZS=14,4g SZH=80,1g CK=28,4g SÓ=1,1g TZS=0,7g KISK: EN=623,3kcal FH=29,1g ZS=14,8g SZH=88,9g CK=33,7g SÓ=1g TZS=0,8g
CSÜTÖRTÖK 2026.03.12.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Szelet kenyér (1)*; Alma;	Sajtós pogácsa (1, 2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépás rizs (5)*; 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=551,6kcal FH=22g ZS=21g SZH=68,7g CK=3,7g SÓ=4,9g TZS=0,8g ISK: EN=781,9kcal FH=32g ZS=30,2g SZH=97,8g CK=4,7g SÓ=7g TZS=1,1g KISK: EN=898,8kcal FH=35,1g ZS=37g SZH=109,1g CK=5,1g SÓ=7,7g 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=421,6kcal FH=24,3g ZS=13g SZH=61,4g CK=9,4g SÓ=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=557,2kcal FH=33,7g ZS=17,6g SZH=75,4g CK=12,7g SÓ=1,3g TZS=0,9g KISK: EN=625,2kcal FH=35,4g ZS=18,6g SZH=95,4g CK=12,6g SÓ=1,3g TZS=1g
PÉNTEK 2026.03.13.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fehér kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fonottka (1, 2)*; Banán;	Palóc leves (1, 2, 3, 5)*; Rúd vagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma befőtt;
	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=661kcal FH=34,2g ZS=30,9g SZH=56,5g CK=20g SÓ=0,7g TZS=1,4g ISK: EN=933,3kcal FH=46,9g ZS=44,9g SZH=77,7g CK=28g SÓ=1,5g TZS=1,9g KISK: EN=931,8kcal FH=47,3g ZS=47,3g SZH=71,1g CK=29,6g SÓ=1,3g TZS=2,1g	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=416kcal FH=20,2g ZS=13,2g SZH=89,6g CK=10,7g SÓ=0,2g TZS=2,4g ISK: EN=575,4kcal FH=27,6g ZS=21,4g SZH=108,1g CK=13,5g SÓ=0,8g TZS=4,9g KISK: EN=600,2kcal FH=30g ZS=17,5g SZH=125,1g CK=14,8g SÓ=0,8g TZS=2,9g

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 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
SZOMBAT 2026.03.14.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcsmártás (1, 2)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;
	OVI: EN=238,1kcal FH=8g ZS=7,8g SZH=33,6g CK=7,7g SÓ=1,3g TZS=2,2g ISK: EN=312,7kcal FH=10,5g ZS=10,3g SZH=44,3g CK=10g SÓ=1,7g TZS=3g KISK: EN=457,9kcal FH=15,9g ZS=15,5g SZH=63g CK=11,4g SÓ=2,7g TZS=4,4g	OVI: EN=178,4kcal FH=4,8g ZS=2,6g SZH=33,3g CK=0,6g SÓ=0,6g TZS=0g ISK: EN=245,6kcal FH=6,7g ZS=5g SZH=43,1g CK=0,8g SÓ=0,9g TZS=0,1g KISK: EN=331,9kcal FH=9,5g ZS=5,3g SZH=61,1g CK=1,2g SÓ=1,4g TZS=0,1g	OVI: EN=878,2kcal FH=25,1g ZS=32,6g SZH=116,8g CK=50,8g SÓ=0,6g TZS=4,9g ISK: EN=1005,1kcal FH=32,3g ZS=35g SZH=135,4g CK=56,3g SÓ=1g TZS=5,1g KISK: EN=1189,5kcal FH=39,7g ZS=40,5g SZH=161g CK=66g SÓ=1,1g TZS=5,8g	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=441,9kcal FH=9,4g ZS=12,2g SZH=71g CK=17g SÓ=1,5g TZS=6,6g ISK: EN=576,1kcal FH=12,8g ZS=18,8g SZH=85,8g CK=18,2g SÓ=2g TZS=10,2g KISK: EN=582,3kcal FH=12,9g ZS=18,8g SZH=87,2g CK=18,2g SÓ=2g TZS=10,2g
VASÁRNAP 2026.03.15.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Rizsleves (5)*; Mustáros csirkecomb tejföllel, sajttal (1, 2, 5, 11)*; Banán; Penne (1)*;	Alma dobozos üdítő 100%; Teavaj (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Alma;
	OVI: EN=184,7kcal FH=5,9g ZS=4,7g SZH=29,7g CK=7,3g SÓ=1,1g TZS=3g ISK: EN=244,9kcal FH=7,8g ZS=6,3g SZH=39,3g CK=9,4g SÓ=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=316,2kcal FH=10,4g ZS=6,6g SZH=53,8g CK=10,5g SÓ=2g TZS=4,1g	OVI: EN=167,1kcal FH=7g ZS=5,9g SZH=21,9g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=250,3kcal FH=11,4g ZS=9,9g SZH=29,9g CK=0,7g SÓ=1,8g TZS=3,3g KISK: EN=344,1kcal FH=15,5g ZS=12,3g SZH=44g CK=0,8g SÓ=2,5g TZS=4,2g	OVI: EN=712,4kcal FH=33,1g ZS=19g SZH=95,8g CK=3,8g SÓ=0,6g TZS=2,6g ISK: EN=829kcal FH=38,6g ZS=22,3g SZH=114,4g CK=4,7g SÓ=1,2g TZS=2,8g KISK: EN=928,7kcal FH=41,5g ZS=24,2g SZH=131,8g CK=6,3g SÓ=1,3g TZS=3,2g	OVI: EN=307,8kcal FH=4g ZS=9,6g SZH=37,9g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=6,4g ISK: EN=322,3kcal FH=4g ZS=11,2g SZH=37,9g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=7,5g KISK: EN=336,7kcal FH=4,1g ZS=12,9g SZH=37,9g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=8,7g	OVI: EN=426,9kcal FH=14,9g ZS=18,5g SZH=45,4g CK=0,4g SÓ=0,3g TZS=0,4g ISK: EN=643,3kcal FH=22,9g ZS=29,6g SZH=64,4g CK=0,5g SÓ=0,8g TZS=0,7g KISK: EN=635,7kcal FH=22,5g ZS=29,7g SZH=62,3g CK=0,6g SÓ=0,8g TZS=0,8g

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=Rákfélék; 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 2026.03.16.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Lapkasajt (2)*; Zöldpaprika; Kifli (1, 2)*;	Szárazbableves sertéshússal (1, 5)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Tejbedara (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;
	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=612,4kcal FH=24,5g ZS=15,9g SZH=90,8g CK=43,9g SÓ=0,8g TZS=2,4g ISK: EN=808,5kcal FH=35,5g ZS=21g SZH=116,3g CK=42,9g SÓ=1,3g TZS=3g KISK: EN=847,9kcal FH=36,9g ZS=22,7g SZH=120,8g CK=46,5g SÓ=1,7g TZS=3,1g	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=477,6kcal FH=17,4g ZS=20,5g SZH=50,1g CK=0,1g SÓ=0,5g TZS=1,6g ISK: EN=614,7kcal FH=22,8g ZS=28,4g SZH=59,9g CK=0,3g SÓ=0,7g TZS=2,4g KISK: EN=697,5kcal FH=26,6g ZS=32,6g SZH=66,7g CK=1g SÓ=0,9g TZS=3,3g
KEDD 2026.03.17.	Tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;	Lecsós csirkeagu (1)*; Kuszkus (1, 5)*; 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=569kcal FH=28,6g ZS=25g SZH=54g CK=2,5g SÓ=0,7g TZS=0,9g ISK: EN=780kcal FH=39,5g ZS=34,6g SZH=73,2g CK=3,8g SÓ=2g TZS=1,1g KISK: EN=863,6kcal FH=43,4g ZS=36,7g SZH=84,9g CK=4,8g SÓ=2,2g TZS=1,5g	OVI: EN=217,3kcal FH=3,6g ZS=6g SZH=36,5g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g ISK: EN=220,4kcal FH=3,7g ZS=6g SZH=37,2g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g KISK: EN=226,6kcal FH=3,8g ZS=6g SZH=38,6g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g	OVI: EN=459,9kcal FH=23,4g ZS=12,3g SZH=61,3g CK=3,3g SÓ=0,6g TZS=1,1g ISK: EN=581kcal FH=28,9g ZS=16,9g SZH=75,1g CK=4,1g SÓ=1,6g TZS=1,5g KISK: EN=746,3kcal FH=35,2g ZS=18,4g SZH=105,6g CK=5,7g SÓ=1,9g TZS=1,7g
SZERDA 2026.03.18.	Csipkebogyó tea; Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Méz; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma befőtt;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; 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=528,5kcal FH=25,6g ZS=15g SZH=128,3g CK=23,4g SÓ=0,9g TZS=1,2g ISK: EN=776,6kcal FH=35,9g ZS=23,1g SZH=169,7g CK=32,8g SÓ=1,4g TZS=2g KISK: EN=849,3kcal FH=40,9g ZS=22,6g SZH=198g CK=37g SÓ=1,5g TZS=1,8g	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=321kcal FH=12,4g ZS=13,7g SZH=36g CK=8,9g SÓ=1,1g TZS=3,8g ISK: EN=480,6kcal FH=17,6g ZS=24,2g SZH=46,9g CK=15g SÓ=2,1g TZS=6,7g KISK: EN=552,6kcal FH=20,1g ZS=28,9g SZH=52g CK=16,2g SÓ=2,4g TZS=7,9g
CSÜTÖRTÖK 2026.03.19.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kigyóborka; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	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=575,9kcal FH=24,7g ZS=22,5g SZH=63,3g CK=2,1g SÓ=1,4g TZS=2,9g ISK: EN=821,9kcal FH=37,5g ZS=32,8g SZH=87,2g CK=2,7g SÓ=2,5g TZS=4,5g KISK: EN=945kcal FH=42,5g ZS=37,3g SZH=102,2g CK=2,9g SÓ=3g TZS=5,5g	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=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 2026.03.20.	Erdei gyümölcs tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű egyenes 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=627,7kcal FH=20,3g ZS=24,1g SZH=83,1g CK=21,5g SÓ=3,5g TZS=4,8g ISK: EN=737,1kcal FH=24,6g ZS=27,4g SZH=98,1g CK=22,6g SÓ=3,8g TZS=5,2g KISK: EN=899,7kcal FH=31g ZS=30,8g SZH=124,1g CK=26,6g SÓ=4,2g TZS=5,6g	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:

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=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
SZOMBAT 2026.03.21.	Citromos tea; Sonkás májaskrém; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma; Gyümölcsös joghurt (1, 2)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Fűszeres törtburgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Vagdalt tepsiben (1, 3, 5)*; Karálábé-főzelék (1, 2)*;
	OVI: EN=215,8kcal FH=6,1g ZS=6,5g SZH=32,7g CK=7,6g SÓ=0,9g TZS=2,3g ISK: EN=329,9kcal FH=9,5g ZS=12,8g SZH=43,6g CK=9,8g SÓ=1,4g TZS=4,7g KISK: EN=447,1kcal FH=13,2g ZS=16,3g SZH=61,6g CK=11,2g SÓ=2g TZS=5,9g	OVI: EN=237,7kcal FH=5,4g ZS=5,4g SZH=40,4g CK=23,2g SÓ=0,2g TZS=3,4g ISK: EN=240,8kcal FH=5,5g ZS=5,4g SZH=41,1g CK=23,2g SÓ=0,2g TZS=3,4g KISK: EN=247kcal FH=5,6g ZS=5,4g SZH=42,5g CK=23,2g SÓ=0,2g TZS=3,4g	OVI: EN=478kcal FH=24,3g ZS=13,5g SZH=59,7g CK=2,2g SÓ=0,7g TZS=0,8g ISK: EN=752,8kcal FH=34,2g ZS=25,6g SZH=89,8g CK=3,4g SÓ=1,7g TZS=1,9g KISK: EN=792kcal FH=36,6g ZS=25,9g SZH=96,2g CK=4,1g SÓ=2g TZS=1,9g	OVI: EN=198,2kcal FH=4g ZS=2,4g SZH=41,5g CK=17g SÓ=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=241,8kcal FH=5,4g ZS=3g SZH=50g CK=17,3g SÓ=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=325,5kcal FH=8,1g ZS=3,7g SZH=66,6g CK=17,7g SÓ=1,4g TZS=0,9g	OVI: EN=283,4kcal FH=13g ZS=15,5g SZH=20,9g CK=10,2g SÓ=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=389,8kcal FH=17,7g ZS=19,5g SZH=33,3g CK=12,5g SÓ=1,1g TZS=1g KISK: EN=416,4kcal FH=19,2g ZS=22,5g SZH=30,8g CK=15,2g SÓ=1g TZS=1,2g
VASÁRNAP 2026.03.22.	Poharas tej (2)*; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kockasajt (2)*; Zöldpaprika;	Húsostészta (1)*;
	OVI: EN=223,1kcal FH=12g ZS=8,8g SZH=23g CK=0,4g SÓ=0,9g TZS=0,9g ISK: EN=270,5kcal FH=16g ZS=10,3g SZH=27,8g CK=0,7g SÓ=1,5g TZS=1,4g KISK: EN=317,3kcal FH=18,6g ZS=11,3g SZH=34,5g CK=0,8g SÓ=1,9g TZS=1,6g	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=501,9kcal FH=18,6g ZS=21,8g SZH=54,8g CK=9g SÓ=0,8g TZS=1,4g ISK: EN=755,2kcal FH=28,7g ZS=31,9g SZH=83,4g CK=11,7g SÓ=1,9g TZS=1,9g KISK: EN=837,8kcal FH=34,6g ZS=37,2g SZH=84,9g CK=12,4g SÓ=2,1g TZS=1,8g	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=435,6kcal FH=17,9g ZS=19,8g SZH=45,2g CK=2,6g SÓ=0,7g TZS=0,7g ISK: EN=539,1kcal FH=22,6g ZS=25,6g SZH=52,7g CK=3,1g SÓ=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=679kcal FH=28,6g ZS=31,6g SZH=67,8g CK=3,9g SÓ=0,9g TZS=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=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 2026.03.23.	Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Majonéz (3, 11)*;	Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa főzelék (1, 2)*;
	OVI: EN=289,1kcal FH=12,2g ZS=11,4g SZH=34,4g CK=10g SÓ=1,5g TZS=5,1g ISK: EN=396,6kcal FH=16,5g ZS=16,8g SZH=45,3g CK=12,7g SÓ=2g TZS=7,5g KISK: EN=528,5kcal FH=21,6g ZS=20,7g SZH=64,2g CK=15,4g SÓ=2,8g TZS=9,1g	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=596,4kcal FH=17g ZS=18,7g SZH=82,4g CK=17,2g SÓ=1,5g TZS=4,2g ISK: EN=839,8kcal FH=22g ZS=26,2g SZH=119g CK=28,4g SÓ=2,1g TZS=5,7g KISK: EN=942,1kcal FH=26,7g ZS=31,4g SZH=126,7g CK=27,1g SÓ=2,8g TZS=6,9g	OVI: EN=199,6kcal FH=4,4g ZS=3,4g SZH=36,6g CK=1,9g SÓ=0,6g TZS=1,3g ISK: EN=206,3kcal FH=4,6g ZS=3,8g SZH=37,4g CK=2g SÓ=0,6g TZS=1,4g KISK: EN=216,1kcal FH=4,7g ZS=4,2g SZH=38,8g CK=2g SÓ=0,6g TZS=1,5g	OVI: EN=436,3kcal FH=33,3g ZS=12,4g SZH=35,7g CK=16,1g SÓ=0,5g TZS=0,8g ISK: EN=550,8kcal FH=36,6g ZS=15,1g SZH=54g CK=22,6g SÓ=1,2g TZS=1,4g KISK: EN=548,9kcal FH=36,6g ZS=15,3g SZH=53g CK=21,6g SÓ=1,2g TZS=1,4g
KEDD 2026.03.24.	Limonádé; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Olasz zöldségleves (1, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
	OVI: EN=269kcal FH=10,7g ZS=8,3g SZH=36,1g CK=7,5g SÓ=1,2g TZS=4,7g ISK: EN=359,5kcal FH=17,3g ZS=14,4g SZH=38,3g CK=9,7g SÓ=1,7g TZS=8,5g KISK: EN=368,3kcal FH=17,3g ZS=14,8g SZH=39,4g CK=10,8g SÓ=1,7g TZS=8,6g	OVI: EN=219,8kcal FH=8,6g ZS=6,6g SZH=30,8g CK=7,6g SÓ=0,7g TZS=4,2g ISK: EN=219,8kcal FH=8,6g ZS=6,6g SZH=30,8g CK=7,6g SÓ=0,7g TZS=4,2g KISK: EN=219,8kcal FH=8,6g ZS=6,6g SZH=30,8g CK=7,6g SÓ=0,7g TZS=4,2g	OVI: EN=538,2kcal FH=20,1g ZS=24,8g SZH=73,3g CK=12g SÓ=1,9g TZS=1,1g ISK: EN=740,9kcal FH=29,4g ZS=37,3g SZH=88,1g CK=15,2g SÓ=3g TZS=1,5g KISK: EN=859,4kcal FH=32g ZS=42,5g SZH=108,8g CK=17g SÓ=3,1g TZS=2,1g	OVI: EN=133,7kcal FH=4,8g ZS=2,9g SZH=21,9g CK=0,3g SÓ=0,6g TZS=0,2g ISK: EN=196,1kcal FH=6,8g ZS=5,5g SZH=30g CK=0,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=265,3kcal FH=9,5g ZS=5,8g SZH=43,8g CK=0,5g SÓ=1,4g TZS=0,4g	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
SZERDA 2026.03.25.	Eper-meggy gyümölcs tea; Paradicsomos halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Magyaros húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkás kocka (1, 2, 4)*; Tejföl (2)*;
	OVI: EN=252,1kcal FH=6,8g ZS=9,6g SZH=34,3g CK=7,7g SÓ=1g TZS=1,2g ISK: EN=300,9kcal FH=8,1g ZS=9,8g SZH=44,8g CK=9,9g SÓ=1,2g TZS=1,3g KISK: EN=385,7kcal FH=10,8g ZS=10,1g SZH=62,5g CK=11,3g SÓ=1,7g TZS=1,3g	OVI: EN=130,8kcal FH=4,3g ZS=2,5g SZH=22,7g CK=1,8g SÓ=0,7g TZS=0,8g ISK: EN=176kcal FH=5,9g ZS=3,1g SZH=31,2g CK=3g SÓ=0,9g TZS=0,9g KISK: EN=250,8kcal FH=8,6g ZS=3,8g SZH=45,6g CK=3,6g SÓ=1,4g TZS=1,2g	OVI: EN=529,5kcal FH=23,9g ZS=24,7g SZH=53,8g CK=5g SÓ=1,8g TZS=2,6g ISK: EN=711,3kcal FH=32,8g ZS=32,1g SZH=74g CK=5,5g SÓ=2,8g TZS=3,5g KISK: EN=867,6kcal FH=40g ZS=39,5g SZH=88g CK=5,7g SÓ=3,6g TZS=4,8g	OVI: EN=174,2kcal FH=4g ZS=2,4g SZH=34,9g CK=10,5g SÓ=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=226,8kcal FH=5,4g ZS=3g SZH=45,9g CK=13,2g SÓ=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=340,5kcal FH=8,2g ZS=3,7g SZH=70,7g CK=21,8g SÓ=1,4g TZS=0,9g	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
CSÜTÖRTÖK 2026.03.26.	Meggyes gyümölcs Tea; Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Banán;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Túrós tészta tepertővel (1)*; Tejföl (2)*; Narancs;	Gesztenyész párna (PP) (1, 2, 3, 6, 8)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;
	OVI: EN=230,8kcal FH=4,2g ZS=2,4g SZH=47,4g CK=22,6g SÓ=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=283,2kcal FH=5,6g ZS=3g SZH=58g CK=24,9g SÓ=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=396,2kcal FH=8,3g ZS=3,7g SZH=81,8g CK=32,3g SÓ=1,4g TZS=0,9g	OVI: EN=351,2kcal FH=5,3g ZS=6g SZH=67,5g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g ISK: EN=351,2kcal FH=5,3g ZS=6g SZH=67,5g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g KISK: EN=351,2kcal FH=5,3g ZS=6g SZH=67,5g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g	OVI: EN=539,8kcal FH=18,8g ZS=22,3g SZH=63g CK=4,8g SÓ=0,6g TZS=2,4g ISK: EN=756,9kcal FH=27,1g ZS=32,2g SZH=85,6g CK=6,6g SÓ=1g TZS=2,9g KISK: EN=896,2kcal FH=32,4g ZS=39,7g SZH=97,2g CK=7,3g SÓ=1,3g TZS=4,3g	OVI: EN=169kcal FH=2,8g ZS=7,2g SZH=22,7g CK=0g SÓ=0,3g TZS=3,2g ISK: EN=236,6kcal FH=4g ZS=10,1g SZH=31,8g CK=0g SÓ=0,4g TZS=4,6g KISK: EN=236,6kcal FH=4g ZS=10,1g SZH=31,8g CK=0g SÓ=0,4g TZS=4,6g	OVI: EN=477,5kcal FH=18,1g ZS=25g SZH=39,4g CK=0,3g SÓ=0,4g TZS=1,4g ISK: EN=647,8kcal FH=21,9g ZS=38,6g SZH=46,1g CK=0,7g SÓ=1g TZS=2,7g KISK: EN=759kcal FH=26,6g ZS=42g SZH=59,9g CK=0,8g SÓ=1,1g TZS=2,9g
PÉNTEK 2026.03.27.	Alma dobozos üdítő 100%; Bebo Mini Margarin; Narancs; Kifli (1, 2)*;	Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Gyrosos sertésszelet (1)*; Forgotott burgonya kocka (5)*; Szerenádsaláta; Joghurtos öntet (2, 5)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Méz; Bebo Mini Margarin; Kakaós csiga (1, 2)*; Narancs;
	OVI: EN=291,4kcal FH=4,2g ZS=4,7g SZH=43,2g CK=1,6g SÓ=0,5g TZS=1,3g ISK: EN=295,5kcal FH=4,2g ZS=4,7g SZH=44g CK=1,6g SÓ=0,5g TZS=1,3g KISK: EN=303,7kcal FH=4,3g ZS=4,7g SZH=45,7g CK=1,6g SÓ=0,5g TZS=1,3g	OVI: EN=172,1kcal FH=6,9g ZS=6,4g SZH=21,5g CK=0,3g SÓ=1,3g TZS=1,4g ISK: EN=228,3kcal FH=9,5g ZS=8,5g SZH=28,5g CK=0,4g SÓ=1,7g TZS=2g KISK: EN=316,8kcal FH=13,3g ZS=10,5g SZH=42,2g CK=0,5g SÓ=2,4g TZS=2,8g	OVI: EN=470,6kcal FH=24,5g ZS=13,5g SZH=57,7g CK=3,5g SÓ=1,5g TZS=1,5g ISK: EN=657,4kcal FH=33,7g ZS=19,7g SZH=80,1g CK=5g SÓ=2,5g TZS=2,1g KISK: EN=761,1kcal FH=38,1g ZS=22,6g SZH=94,1g CK=6,9g SÓ=2,7g TZS=3,3g	OVI: EN=182,6kcal FH=6,3g ZS=4,8g SZH=28,6g CK=0,6g SÓ=1,1g TZS=2,8g ISK: EN=245,7kcal FH=8,4g ZS=6,4g SZH=38,6g CK=0,8g SÓ=1,5g TZS=3,8g KISK: EN=328,1kcal FH=11,2g ZS=6,7g SZH=55,6g CK=1,2g SÓ=2g TZS=3,8g	OVI: EN=345,6kcal FH=3,4g ZS=13,9g SZH=51,3g CK=25,3g SÓ=0,4g TZS=5,9g ISK: EN=433,3kcal FH=4,5g ZS=18,1g SZH=62,2g CK=28,9g SÓ=0,5g TZS=8,1g KISK: EN=441,5kcal FH=4,6g ZS=18,1g SZH=63,9g CK=28,9g SÓ=0,5g TZS=8,1g

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=Rákrélék; 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
SZOMBAT 2026.03.28.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*;	Joghurt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Köményes sertéssült; Rizibizi (5)*;
	OVI: EN=238,1kcal FH=8g ZS=7,8g SZH=33,6g CK=7,7g SÓ=1,3g TZS=2,2g ISK: EN=312,7kcal FH=10,5g ZS=10,3g SZH=44,3g CK=10g SÓ=1,7g TZS=3g KISK: EN=457,9kcal FH=15,9g ZS=15,5g SZH=63g CK=11,4g SÓ=2,7g TZS=4,4g	OVI: EN=159kcal FH=4,7g ZS=2,6g SZH=28,6g CK=0,3g SÓ=0,6g TZS=0,2g ISK: EN=219,8kcal FH=6,6g ZS=5g SZH=36,8g CK=0,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=293,2kcal FH=9,3g ZS=5,3g SZH=51,7g CK=0,5g SÓ=1,4g TZS=0,4g	OVI: EN=587,5kcal FH=19g ZS=23,1g SZH=74g CK=17,9g SÓ=0,4g TZS=1,7g ISK: EN=817,3kcal FH=25,9g ZS=34,7g SZH=97g CK=27,8g SÓ=0,8g TZS=2,4g KISK: EN=919,1kcal FH=29,7g ZS=36,9g SZH=113,9g CK=28,3g SÓ=0,8g TZS=2,9g	OVI: EN=213,2kcal FH=9,1g ZS=5,8g SZH=31g CK=6,6g SÓ=0,8g TZS=3,6g ISK: EN=253,2kcal FH=10,4g ZS=6g SZH=39,4g CK=6,8g SÓ=1g TZS=3,7g KISK: EN=333,3kcal FH=13,1g ZS=6,3g SZH=56g CK=7,2g SÓ=1,5g TZS=3,7g	OVI: EN=324,1kcal FH=20,7g ZS=10,6g SZH=52,5g CK=2g SÓ=0,2g TZS=0,5g ISK: EN=443,6kcal FH=26,9g ZS=18,2g SZH=61,4g CK=2,4g SÓ=0,9g TZS=1,1g KISK: EN=490,3kcal FH=29,3g ZS=17,7g SZH=77,4g CK=2,5g SÓ=0,9g TZS=1g
VASÁRNAP 2026.03.29.	Limonádé; Magyaros sajtkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*;	Zöldségkrémleves sárgarépa kockával (1, 2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;	Félbarna kenyér (1)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*;	Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Penne (1)*;
	OVI: EN=209,7kcal FH=6,4g ZS=4,9g SZH=33,9g CK=7,9g SÓ=1g TZS=0g ISK: EN=279kcal FH=8,6g ZS=6,6g SZH=45,1g CK=10,2g SÓ=1,4g TZS=0,1g KISK: EN=365,5kcal FH=11,4g ZS=7g SZH=63g CK=11,7g SÓ=1,9g TZS=0,1g	OVI: EN=172,1kcal FH=6,9g ZS=6,4g SZH=21,5g CK=0,3g SÓ=1,3g TZS=1,4g ISK: EN=228,3kcal FH=9,5g ZS=8,5g SZH=28,5g CK=0,4g SÓ=1,7g TZS=2g KISK: EN=316,8kcal FH=13,3g ZS=10,5g SZH=42,2g CK=0,5g SÓ=2,4g TZS=2,8g	OVI: EN=498,2kcal FH=26g ZS=13,7g SZH=83g CK=4,5g SÓ=1,7g TZS=0,7g ISK: EN=663,7kcal FH=34,5g ZS=20g SZH=103,5g CK=6,4g SÓ=3,4g TZS=1,1g KISK: EN=787,5kcal FH=39,2g ZS=20,8g SZH=133,1g CK=7,3g SÓ=3,7g TZS=1,2g	OVI: EN=191kcal FH=7,1g ZS=5,8g SZH=25,5g CK=0,7g SÓ=0,9g TZS=1,8g ISK: EN=281,4kcal FH=9,2g ZS=11g SZH=34g CK=0,9g SÓ=1,2g TZS=4g KISK: EN=375,9kcal FH=12,6g ZS=12,2g SZH=51g CK=1,4g SÓ=1,8g TZS=4,1g	OVI: EN=488,9kcal FH=19,8g ZS=24,2g SZH=46,4g CK=2,8g SÓ=0,2g TZS=0,9g ISK: EN=634,3kcal FH=26,5g ZS=33,2g SZH=55,1g CK=3,3g SÓ=0,5g TZS=1,1g KISK: EN=745,3kcal FH=30,7g ZS=37,2g SZH=69,4g CK=4,2g SÓ=0,5g TZS=1,4g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klúg

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

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 2026.03.30.	Tej (2)*; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
	OVI: EN=289kcal FH=12,5g ZS=12,5g SZH=31,5g CK=9,8g SÓ=1,3g TZS=3,4g ISK: EN=344,6kcal FH=15,3g ZS=13,5g SZH=40,7g CK=12,3g SÓ=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=433,8kcal FH=19,4g ZS=14,5g SZH=56,5g CK=14,7g SÓ=2,1g TZS=4,6g	OVI: EN=214kcal FH=4g ZS=5,8g SZH=35,8g CK=11,8g SÓ=0,5g TZS=2,4g ISK: EN=296kcal FH=5,6g ZS=7,6g SZH=50,2g CK=16,5g SÓ=0,6g TZS=3,3g KISK: EN=299,6kcal FH=5,6g ZS=8g SZH=50,2g CK=16,5g SÓ=0,6g TZS=3,4g	OVI: EN=645,7kcal FH=22,7g ZS=22,7g SZH=78,4g CK=1,4g SÓ=0,8g TZS=1,2g ISK: EN=945,9kcal FH=35,2g ZS=34,8g SZH=111g CK=2,4g SÓ=2,2g TZS=1,6g KISK: EN=1118,5kcal FH=39,6g ZS=39,3g SZH=137,6g CK=3g SÓ=2,3g TZS=2,3g	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=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
KEDD 2026.03.31.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Házi körözött (2)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Liga Margarin; Alma;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Fahéjas csiga (1, 2)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	OVI: EN=67kcal FH=3,8g ZS=1,7g SZH=8,5g CK=7g SÓ=0,1g TZS=0g ISK: EN=101,7kcal FH=6,1g ZS=3,2g SZH=11,3g CK=9g SÓ=0,1g TZS=0g KISK: EN=118,4kcal FH=7,5g ZS=3,7g SZH=12,7g CK=10,1g SÓ=0,1g TZS=0g	OVI: EN=232,2kcal FH=4,7g ZS=5,6g SZH=39,2g CK=6,2g SÓ=0,5g TZS=2,4g ISK: EN=238,9kcal FH=4,9g ZS=6g SZH=40g CK=6,3g SÓ=0,5g TZS=2,5g KISK: EN=248,7kcal FH=5g ZS=6,4g SZH=41,4g CK=6,3g SÓ=0,5g TZS=2,6g	OVI: EN=568,2kcal FH=19,4g ZS=31,5g SZH=66,5g CK=2g SÓ=0,7g TZS=3,8g ISK: EN=863,6kcal FH=29,5g ZS=48,1g SZH=94,3g CK=3,1g SÓ=1,9g TZS=5,8g KISK: EN=936,6kcal FH=31,1g ZS=52,3g SZH=109,9g CK=3,2g SÓ=1,9g TZS=6,2g	OVI: EN=197kcal FH=2,7g ZS=7,7g SZH=29g CK=9,8g SÓ=0,4g TZS=3,9g ISK: EN=275,8kcal FH=3,8g ZS=10,8g SZH=40,5g CK=13,8g SÓ=0,5g TZS=5,5g KISK: EN=275,8kcal FH=3,8g ZS=10,8g SZH=40,5g CK=13,8g SÓ=0,5g TZS=5,5g	OVI: EN=375,4kcal FH=20,7g ZS=13,3g SZH=38,9g CK=1,6g SÓ=0,2g TZS=2,4g ISK: EN=568,8kcal FH=29,7g ZS=23,7g SZH=53,3g CK=3,1g SÓ=0,9g TZS=5,1g KISK: EN=541kcal FH=30,5g ZS=17,6g SZH=58,5g CK=3,2g SÓ=0,9g TZS=2,9g
SZERDA 2026.04.01.					
	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g
CSÜTÖRTÖK 2026.04.02.					
	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g
PÉNTEK 2026.04.03.					
	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g

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=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"**

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	170,70kcal	4,80g	3,00g	29,00g	2,00g	0,60g	0,40g
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 gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	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
Baconos péklángos Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
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
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
Bogdányi sertésrakottas Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'	614,70kcal	22,80g	28,40g	59,90g	0,30g	0,70g	2,40g
Bolognai szósz 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	281,90kcal	15,10g	20,70g	7,00g	4,60g	0,60g	0,70g
Borsos tokány Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	305,80kcal	16,30g	24,30g	3,40g	0,50g	0,40g	0,30g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
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
Bükki aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	351,20kcal	16,90g	25,10g	12,20g	0,40g	0,40g	0,80g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	11,20kcal	0,50g	0,10g	1,90g	1,50g	1,20g	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
Csipkebogyó 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
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,10kcal	8,80g	10,40g	18,40g	0,00g	1,20g	3,10g
Csirkepörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	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
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
Csontleves 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	127,60kcal	3,90g	3,00g	20,70g	1,40g	0,50g	0,40g
Daragaluskaleves 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	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
Dobozos kakaó Összetétel: Dobozos kakaó 330ml	214,50kcal	6,60g	6,60g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Eper-meggy gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Erdei gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	169,30kcal	2,30g	1,00g	37,10g	22,90g	0,30g	0,20g
Fahéjas csiga Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	275,80kcal	3,80g	10,80g	40,50g	13,80g	0,50g	5,50g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	65,00kcal	0,00g	0,00g	16,10g	16,00g	0,00g	0,00g
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
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	313,40kcal	13,80g	23,10g	10,90g	0,80g	0,60g	1,00g
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
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé süritmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	126,40kcal	9,80g	7,70g	6,10g	3,50g	3,20g	2,80g
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
Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	148,00kcal	4,40g	3,60g	23,90g	2,00g	0,50g	0,20g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt 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, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	256,50kcal	5,50g	6,20g	40,50g	0,00g	0,70g	0,60g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,30kcal	5,00g	4,40g	0,30g	0,20g	0,20g	1,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fűszeres törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	319,30kcal	5,90g	11,70g	43,00g	0,30g	0,40g	1,20g
Gesztenyés párna (PP) Összetétel: Fagy. gesztenyés párna 50 g, Fagy. gesztenyés rúd 70 g	236,60kcal	4,00g	10,10g	31,80g	0,00g	0,40g	4,60g
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt 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
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	309,30kcal	14,20g	17,00g	22,20g	1,90g	0,60g	0,30g
Gyrosos sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	217,70kcal	21,50g	9,00g	11,20g	0,10g	0,60g	0,10g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	189,60kcal	2,50g	2,20g	38,90g	24,40g	0,10g	0,40g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Hagymás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	194,60kcal	20,40g	10,50g	3,50g	0,30g	0,40g	0,30g
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, Őrölt 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, Virsli Pulyka Gallicoop	467,90kcal	17,00g	17,60g	58,10g	0,60g	2,80g	5,70g
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 tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	664,90kcal	28,00g	30,70g	65,50g	3,30g	1,10g	0,80g
Húsostészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes cső tészta, Vöröshagyma	539,10kcal	22,60g	25,60g	52,70g	3,10g	0,90g	0,80g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Joghurtos öntet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Natúr joghurt, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	37,20kcal	2,00g	2,20g	2,40g	2,40g	0,10g	1,40g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,80g	14,60g	35,50g	12,50g	0,50g	7,40g
Karalábé-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karalábé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	134,60kcal	4,20g	3,30g	21,30g	11,60g	0,50g	0,60g
Karfiolleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	158,80kcal	5,20g	3,10g	26,60g	2,40g	0,50g	0,40g
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, Őrölt 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
Kertészleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	109,50kcal	3,70g	2,50g	17,40g	1,60g	0,50g	0,30g
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, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	98,60kcal	3,30g	4,60g	9,90g	2,40g	0,50g	0,30g
Köményes sertéssült Összetétel: Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	157,50kcal	20,00g	7,70g	0,90g	0,10g	0,40g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,50g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefír literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	582,20kcal	11,10g	27,20g	70,50g	29,40g	0,20g	4,40g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	372,50kcal	9,80g	10,10g	52,90g	1,90g	0,60g	1,30g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt 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, Őrölt 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: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-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, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,30kcal	5,70g	4,10g	33,60g	2,70g	0,70g	0,80g
Lecsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	152,10kcal	16,50g	6,80g	5,10g	0,30g	0,60g	0,30g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,10g	0,00g	15,00g	15,00g	0,00g	0,00g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	370,40kcal	20,20g	7,20g	54,00g	5,30g	0,30g	0,50g
Lencseleves sertéshússal Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöltség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	353,20kcal	19,60g	18,60g	24,40g	2,30g	0,50g	0,40g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,10g	2,40g	0,10g	0,10g	0,10g	0,70g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	42,00kcal	0,00g	0,00g	9,50g	9,40g	0,00g	0,00g
Madártej ízü tej Összetétel: Gf instant madártej ízü tejjesítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,30g
Magyaros burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöltség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	280,30kcal	8,80g	16,80g	22,00g	0,60g	1,10g	4,40g
Magyaros húsgombócleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöltség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	250,20kcal	12,30g	16,00g	12,40g	1,00g	0,70g	0,40g
Magyaros sajtkrém Összetétel: Magyaros sajtkrém	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,10g	2,90g
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
Majorannás sertésragu Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,30kcal	14,90g	23,30g	4,20g	0,40g	0,40g	0,30g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea 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
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	329,50kcal	16,10g	21,00g	16,70g	2,30g	0,40g	0,30g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g
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
Mustáros csirkecomb tejföllel, sajttal Összetétel: Babérlevél, Csontos felső csirkecomb, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	272,40kcal	25,70g	13,50g	3,70g	0,10g	0,50g	1,80g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
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 baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	165,60kcal	9,60g	11,60g	5,40g	0,00g	1,40g	3,40g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	182,60kcal	21,50g	8,60g	3,50g	0,20g	0,30g	0,00g
Olasz zöldségleves Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásmentes spagetti	140,60kcal	3,80g	3,70g	22,20g	11,10g	0,50g	0,40g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos 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, Örlött 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
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsomleves betűtésztaával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	228,40kcal	5,40g	5,40g	39,10g	18,80g	0,50g	0,60g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
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: Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,80kcal	4,60g	10,30g	55,60g	0,20g	0,40g	1,10g
Pásztor bulgur Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	658,90kcal	26,40g	30,70g	58,20g	1,10g	1,10g	1,00g
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Pince pörkölt burgonyával Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Natúr 30%-os lecsó, Örlt fekete bors, Sertés lapocka, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	416,10kcal	19,00g	20,60g	34,00g	0,80g	0,80g	0,50g
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 sűrített 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
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Pritaminos sajtfehérje Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	242,80kcal	15,50g	12,30g	16,20g	0,30g	1,00g	7,80g
Reszelt tésztalesves Összetétel: Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlt 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: Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	286,10kcal	6,90g	10,50g	60,50g	2,30g	0,50g	1,10g
Rizsleves Összetétel: Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,30kcal	2,30g	2,30g	20,10g	1,80g	0,50g	0,20g
Romanobabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	200,50kcal	7,40g	5,00g	35,30g	4,10g	0,30g	0,40g
Rostos gyümölcsle Összetétel: Gyümölcsle sűrítőanyag	14,00kcal	0,10g	0,10g	3,20g	3,10g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	244,70kcal	27,60g	9,70g	1,70g	0,40g	0,50g	0,10g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	332,90kcal	18,30g	23,30g	9,90g	0,80g	0,60g	0,40g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,20g	5,50g	0,80g	0,00g	0,50g	3,80g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
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 panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,10kcal	12,10g	10,90g	23,10g	1,80g	1,10g	1,60g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	281,00kcal	15,30g	4,80g	42,60g	0,40g	0,30g	0,40g
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: Étélizésítő 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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'	181,10kcal	20,00g	10,50g	0,60g	0,10g	0,30g	0,30g
Sertésflekken Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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. pritamin 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertésraguleves Összetétel: Étélizesítő 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	315,80kcal	15,90g	17,40g	21,90g	3,80g	0,50g	0,40g
Sertésrizottó Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	586,30kcal	25,00g	33,50g	63,50g	2,20g	1,00g	1,10g
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt 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, Örölt 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
Sonkás májaskrém Összetétel: Sonkás májaskrém	127,20kcal	3,70g	12,20g	0,40g	0,00g	0,60g	4,60g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	224,40kcal	9,60g	5,90g	33,00g	8,60g	0,40g	1,30g
Szíriai metélt 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	610,90kcal	22,80g	15,50g	93,50g	34,40g	0,40g	3,10g
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
Szárazbableves sertéshússal Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	345,80kcal	19,70g	15,80g	28,70g	1,10g	0,50g	0,30g
Szárnyas rizottó Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	480,20kcal	30,50g	17,70g	68,20g	3,40g	0,90g	1,40g
Szarvacsa tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacsa tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	467,90kcal	21,80g	26,90g	37,90g	0,10g	5,70g	0,60g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Szerenádsaláta Összetétel: Szerenád salátakeverék	17,70kcal	1,00g	0,10g	3,90g	0,20g	0,60g	0,00g
Tárkonyos zöldségleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	81,90kcal	3,00g	2,70g	10,90g	2,40g	0,70g	0,30g
Tavaszeleves Összetétel: Étélizesítő 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	116,60kcal	4,40g	2,70g	18,10g	3,80g	0,50g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,80kcal	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g	6,80g
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
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	317,60kcal	13,10g	4,90g	54,80g	25,40g	0,40g	2,70g
Tejस्कávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejskavé (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	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	76,20kcal	3,00g	0,30g	15,30g	0,20g	0,50g	0,10g
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
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
Törzburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,10kcal	5,80g	11,70g	42,50g	0,10g	0,40g	1,20g
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
Vagdalt tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	255,20kcal	13,50g	16,20g	12,00g	0,90g	0,60g	0,40g
Vajas fokhagymás törzburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	223,00kcal	5,60g	2,30g	40,70g	0,00g	0,20g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2026.03.01.-től 2026.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
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
Zellerkrémleves sárgarépakockával Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	91,10kcal	3,20g	2,20g	13,70g	2,30g	0,50g	0,00g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,10kcal	8,30g	5,50g	35,10g	9,10g	0,40g	0,50g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	330,00kcal	15,90g	4,50g	53,80g	25,70g	0,40g	1,10g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	140,20kcal	5,90g	2,80g	22,00g	4,00g	0,50g	0,40g
Zöldborsó aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	299,00kcal	16,10g	22,30g	6,30g	1,90g	0,40g	0,40g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges-húsos penne Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Oregánó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	617,80kcal	26,50g	28,80g	61,10g	5,10g	0,70g	4,00g
Zöldségkrémleves sárgarépa kockával Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	106,10kcal	3,60g	1,40g	18,80g	2,70g	0,50g	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