

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.28.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Krémsajttal töltött csirke medál (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Szelet kenyér (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Svéd húsgolyó (3, 5, 6)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Barna mártás (1, 2, 4, 5, 11)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépás rizs (5)*; Vegyes saláta;
	OVI: EN=205,3kcal FH=7,9g ZS=4,3g SZH=35,2g CK=9,4g SÓ=0,4g TZS=2,3g ISK: EN=227,3kcal FH=9,4g ZS=5,1g SZH=37,6g CK=11,8g SÓ=0,4g TZS=2,8g KISK: EN=249,3kcal FH=10,9g ZS=5,8g SZH=39,9g CK=14,1g SÓ=0,5g TZS=3,3g	OVI: EN=166,2kcal FH=7,1g ZS=5,9g SZH=21,6g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=248,8kcal FH=11,5g ZS=10g SZH=28,4g CK=0,7g SÓ=1,8g TZS=3,3g KISK: EN=342,3kcal FH=15,6g ZS=12,4g SZH=43,4g CK=0,8g SÓ=2,5g TZS=4,2g	OVI: EN=646kcal FH=27,7g ZS=13,4g SZH=101,2g CK=19,1g SÓ=2,2g TZS=2,8g ISK: EN=883,6kcal FH=37g ZS=19,5g SZH=136,1g CK=31,6g SÓ=2,6g TZS=4,3g KISK: EN=894,6kcal FH=38,3g ZS=20,9g SZH=134,2g CK=30,9g SÓ=3g TZS=4,5g	OVI: EN=653,7kcal FH=19,7g ZS=29,8g SZH=71,1g CK=22,6g SÓ=0,8g TZS=6,4g ISK: EN=894,9kcal FH=29,4g ZS=39,9g SZH=97,1g CK=35,8g SÓ=1,6g TZS=9,8g KISK: EN=909,2kcal FH=30,6g ZS=35g SZH=109,8g CK=37,2g SÓ=1,6g TZS=7,4g	OVI: EN=207,4kcal FH=5,5g ZS=4,7g SZH=34,6g CK=1,6g SÓ=1,1g TZS=2,8g ISK: EN=210,5kcal FH=5,6g ZS=4,7g SZH=35,3g CK=1,6g SÓ=1,1g TZS=2,8g KISK: EN=216,7kcal FH=5,7g ZS=4,7g SZH=36,7g CK=1,6g SÓ=1,1g TZS=2,8g	OVI: EN=430,8kcal FH=24,4g ZS=13g SZH=63,7g CK=11,6g SÓ=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=570,4kcal FH=33,8g ZS=17,6g SZH=78,6g CK=15,9g SÓ=1,3g TZS=0,9g KISK: EN=641,2kcal FH=35,6g ZS=18,6g SZH=99,2g CK=16,1g SÓ=1,3g TZS=1g
KEDD 2026.09.29.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldfűszeres csirke csíkok (2, 11)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Körte;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*; Szelet kenyér (1)*; Körte;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Erdei gyümölcs tea; Pizza (1, 2)*;
	OVI: EN=267,7kcal FH=7,9g ZS=7,4g SZH=37g CK=8,2g SÓ=1,4g TZS=2,5g ISK: EN=303kcal FH=9,1g ZS=9,7g SZH=39,3g CK=10,2g SÓ=1,6g TZS=3,2g KISK: EN=350,9kcal FH=10,3g ZS=12g SZH=41,6g CK=11,9g SÓ=1,9g TZS=3,9g	OVI: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g ISK: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g KISK: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g	OVI: EN=626,5kcal FH=29,9g ZS=24,3g SZH=86,9g CK=4,2g SÓ=0,8g TZS=4,2g ISK: EN=782,2kcal FH=37,2g ZS=32,1g SZH=103,3g CK=4,7g SÓ=1,8g TZS=4,9g KISK: EN=951kcal FH=43,8g ZS=35,7g SZH=139,3g CK=5g SÓ=2,1g TZS=5,2g	OVI: EN=613,5kcal FH=33,8g ZS=15,8g SZH=84,1g CK=8,1g SÓ=1,4g TZS=1,2g ISK: EN=728,9kcal FH=42,6g ZS=20,2g SZH=94,2g CK=9,8g SÓ=1,8g TZS=1,5g KISK: EN=843,4kcal FH=49,1g ZS=23,5g SZH=109,8g CK=11,9g SÓ=1,9g TZS=1,9g	OVI: EN=214,2kcal FH=7,2g ZS=6,8g SZH=30g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=2,6g ISK: EN=271,6kcal FH=10,1g ZS=11,5g SZH=31,1g CK=0,5g SÓ=1,5g TZS=4,4g KISK: EN=302,1kcal FH=11,5g ZS=14g SZH=31,6g CK=0,5g SÓ=1,7g TZS=5,3g	OVI: EN=618,9kcal FH=22,7g ZS=20,9g SZH=80g CK=11,4g SÓ=2,5g TZS=4,9g ISK: EN=706,9kcal FH=27,2g ZS=26,1g SZH=84,6g CK=14,7g SÓ=2,7g TZS=5,7g KISK: EN=755,8kcal FH=29,5g ZS=28,5g SZH=87,8g CK=16,9g SÓ=2,8g TZS=5,8g
SZERDA 2026.09.30.	Limonádé; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigýóborka;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Panírozott alaszkaí tőkehal filé (1, 2, 4, 5, 10, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	OVI: EN=208,4kcal FH=7,3g ZS=5,9g SZH=28,7g CK=7,7g SÓ=1g TZS=2g ISK: EN=276,4kcal FH=9,6g ZS=8g SZH=38g CK=9,9g SÓ=1,3g TZS=2,8g KISK: EN=391,1kcal FH=13g ZS=12,3g SZH=53,2g CK=11,2g SÓ=1,9g TZS=4,4g	OVI: EN=211,7kcal FH=4g ZS=3,9g SZH=41,5g CK=17g SÓ=0,6g TZS=0,7g ISK: EN=251,7kcal FH=5,3g ZS=4,1g SZH=49,9g CK=17,2g SÓ=0,8g TZS=0,8g KISK: EN=331,8kcal FH=8g ZS=4,4g SZH=66,5g CK=17,6g SÓ=1,3g TZS=0,8g	OVI: EN=608,6kcal FH=28,6g ZS=17,6g SZH=82,1g CK=6,3g SÓ=0,8g TZS=1g ISK: EN=787,6kcal FH=37,7g ZS=23,3g SZH=104,1g CK=7,6g SÓ=1,6g TZS=1,3g KISK: EN=980,6kcal FH=44g ZS=27g SZH=137,4g CK=9,9g SÓ=2g TZS=1,7g	OVI: EN=737,7kcal FH=26,7g ZS=26,5g SZH=89,9g CK=5,7g SÓ=1,7g TZS=2,4g ISK: EN=871,5kcal FH=30,3g ZS=32,1g SZH=105,6g CK=6,8g SÓ=2,5g TZS=2,9g KISK: EN=1041kcal FH=36,1g ZS=35,9g SZH=131g CK=8,4g SÓ=3,1g TZS=3,3g	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=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
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Szelet kenyér (1)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mustáros sertés szelet (1, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Szelet kenyér (1)*; Alma;	Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigýóborka;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Forgató burgonya kocka (5)*;
	OVI: EN=311,2kcal FH=10,5g ZS=8,6g SZH=47,1g CK=15,4g SÓ=0,7g TZS=4,2g ISK: EN=342,7kcal FH=12,2g ZS=9,8g SZH=51g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=4,7g KISK: EN=374,7kcal FH=13,7g ZS=10,9g SZH=54,9g CK=20,1g SÓ=0,8g TZS=5,3g	OVI: EN=233,4kcal FH=5g ZS=7,2g SZH=36,6g CK=8,4g SÓ=0,6g TZS=1,4g ISK: EN=301,7kcal FH=6,5g ZS=9,1g SZH=47,9g CK=10,6g SÓ=0,8g TZS=1,9g KISK: EN=410,1kcal FH=9,5g ZS=11,1g SZH=67,4g CK=12,9g SÓ=1,3g TZS=2,2g	OVI: EN=548kcal FH=17g ZS=16,6g SZH=76,5g CK=2,3g SÓ=2,2g TZS=3,5g ISK: EN=818,7kcal FH=26,1g ZS=27,9g SZH=105,7g CK=2,9g SÓ=3,6g TZS=6,5g KISK: EN=864,6kcal FH=27,9g ZS=32,1g SZH=106,3g CK=3,3g SÓ=4g TZS=7,7g	OVI: EN=627,6kcal FH=27,5g ZS=15,1g SZH=106,2g CK=1,9g SÓ=1,5g TZS=1g ISK: EN=817,3kcal FH=35g ZS=25,5g SZH=122,6g CK=2,6g SÓ=2,5g TZS=1,9g KISK: EN=928,1kcal FH=38,4g ZS=28,5g SZH=148,6g CK=2,8g SÓ=2,8g TZS=2,2g	OVI: EN=128,5kcal FH=4,6g ZS=2,6g SZH=21,4g CK=0,3g SÓ=0,6g TZS=0,2g ISK: EN=188,6kcal FH=6,6g ZS=5g SZH=29,2g CK=0,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=257kcal FH=9,3g ZS=5,4g SZH=42,9g CK=0,5g SÓ=1,4g TZS=0,4g	OVI: EN=354,9kcal FH=19,8g ZS=12g SZH=37,5g CK=0,2g SÓ=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=499kcal FH=27,6g ZS=19g SZH=48,7g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=1,1g KISK: EN=532,1kcal FH=28,6g ZS=18,7g SZH=55,7g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=1,1g
PÉNTEK 2026.10.02.	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Sonkakrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Masánszki rizsfelfújít (1, 2, 3, 4, 13)*; Porcukor;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Erdei gyümölcs öntet (1, 2)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Sonkás krém 50g Eurofood; Zsemle (1)*; Alma;
	OVI: EN=250,9kcal FH=8,7g ZS=6,4g SZH=38,2g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g ISK: EN=254kcal FH=8,8g ZS=6,4g SZH=38,9g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g KISK: EN=260,2kcal FH=8,9g ZS=6,4g SZH=40,3g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g	OVI: EN=169,4kcal FH=6,3g ZS=4,1g SZH=26,6g CK=0,7g SÓ=1,1g TZS=0,2g ISK: EN=218,1kcal FH=8,7g ZS=4,6g SZH=35,4g CK=1g SÓ=1,6g TZS=0,4g KISK: EN=326,7kcal FH=12,4g ZS=7,2g SZH=52,9g CK=1,4g SÓ=2,2g TZS=0,4g	OVI: EN=654,4kcal FH=22g ZS=23,3g SZH=103,5g CK=41,7g SÓ=0,4g TZS=3,5g ISK: EN=842,6kcal FH=26,9g ZS=26,3g SZH=143,9g CK=62,7g SÓ=1,2g TZS=4,3g KISK: EN=904,2kcal FH=28,6g ZS=30,8g SZH=146,9g CK=64,2g SÓ=1,2g TZS=5,2g	OVI: EN=809kcal FH=23,6g ZS=34,4g SZH=95,6g CK=14,5g SÓ=0,4g TZS=0,5g ISK: EN=851,3kcal FH=24,9g ZS=35,7g SZH=101,3g CK=17,7g SÓ=0,8g TZS=0,6g KISK: EN=1065,2kcal FH=30,3g ZS=42,8g SZH=131,8g CK=22,1g SÓ=0,8g TZS=0,8g	OVI: EN=227,5kcal FH=4,3g ZS=14,2g SZH=19,9g CK=0,9g SÓ=1g TZS=7,1g ISK: EN=318,5kcal FH=6,1g ZS=19,9g SZH=27,8g CK=1,3g SÓ=1,5g TZS=9,9g KISK: EN=318,5kcal FH=6,1g ZS=19,9g SZH=27,8g CK=1,3g SÓ=1,5g TZS=9,9g	OVI: EN=626,1kcal FH=13g ZS=30,4g SZH=72,5g CK=12,7g SÓ=1,8g TZS=13,5g ISK: EN=921,8kcal FH=16,9g ZS=45,1g SZH=108,7g CK=25,3g SÓ=2,3g TZS=20,8g KISK: EN=928kcal FH=17g ZS=45,1g SZH=110,1g CK=25,3g SÓ=2,3g TZS=20,8g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 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=Rákvégek; 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 a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.



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



Schnell

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.10.03.	Poharas tej (2)*; Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*;	Zöldbableves (1, 2, 3, 5)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Banán;		Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sertésrizottó (5)*; Majonéz (3, 11)*;
	OVI: EN=229,4kcal FH=10,8g ZS=12,2g SZH=18,2g CK=0,2g SÓ=0,7g TZS=2,5g ISK: EN=302,6kcal FH=14,2g ZS=17g SZH=22,3g CK=0,4g SÓ=1,2g TZS=4,3g KISK: EN=361,1kcal FH=16,6g ZS=19,8g SZH=28,4g CK=0,5g SÓ=1,6g TZS=5,3g	OVI: EN=308,2kcal FH=7,3g ZS=10g SZH=46,3g CK=25,4g SÓ=0,4g TZS=5,8g ISK: EN=308,2kcal FH=7,3g ZS=10g SZH=46,3g CK=25,4g SÓ=0,4g TZS=5,8g KISK: EN=308,2kcal FH=7,3g ZS=10g SZH=46,3g CK=25,4g SÓ=0,4g TZS=5,8g	OVI: EN=668,3kcal FH=26,6g ZS=15,5g SZH=98,9g CK=2,7g SÓ=0,7g TZS=1g ISK: EN=863,7kcal FH=35,8g ZS=25g SZH=115,8g CK=4,2g SÓ=1,7g TZS=1,8g KISK: EN=1055,6kcal FH=44,9g ZS=27,3g SZH=147,5g CK=4,7g SÓ=1,9g TZS=1,9g		OVI: EN=166,7kcal FH=5,6g ZS=3,9g SZH=27,1g CK=0,6g SÓ=1,2g TZS=2,2g ISK: EN=253,2kcal FH=8,5g ZS=7,6g SZH=37,7g CK=0,8g SÓ=2g TZS=4,6g KISK: EN=333,3kcal FH=11,2g ZS=7,9g SZH=54,3g CK=1,2g SÓ=2,5g TZS=4,6g	OVI: EN=472,3kcal FH=16,7g ZS=27,2g SZH=55,7g CK=2,8g SÓ=1,1g TZS=1,5g ISK: EN=643,1kcal FH=25,2g ZS=38,7g SZH=65,9g CK=3,5g SÓ=1,3g TZS=1,8g KISK: EN=772,5kcal FH=27,4g ZS=45,9g SZH=85,1g CK=4,6g SÓ=1,5g TZS=2,6g
VASÁRNAP 2026.10.04.	Alma dobozos üdítő 100%; Görögös szendvicskrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Párolt rizs (5)*; Szelet kenyér (1)*; Körte;		Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sonkakrém (2)*;	Majorannás sertés szelet (1, 2, 5)*; Paradicsomos bulgur (1, 5)*;
	OVI: EN=220,8kcal FH=5,3g ZS=3,2g SZH=29,6g CK=0,5g SÓ=0,7g TZS=2g ISK: EN=270,4kcal FH=7,3g ZS=4,8g SZH=36,6g CK=0,7g SÓ=1g TZS=2,9g KISK: EN=337,6kcal FH=9,9g ZS=5,1g SZH=50,1g CK=0,8g SÓ=1,5g TZS=3,1g	OVI: EN=246,6kcal FH=3g ZS=1,4g SZH=53,9g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g ISK: EN=246,6kcal FH=3g ZS=1,4g SZH=53,9g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g KISK: EN=246,6kcal FH=3g ZS=1,4g SZH=53,9g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g	OVI: EN=684,9kcal FH=25,5g ZS=24,3g SZH=105,9g CK=3g SÓ=1,2g TZS=1,3g ISK: EN=862,3kcal FH=33,2g ZS=35,2g SZH=120,1g CK=4,4g SÓ=2,4g TZS=1,9g KISK: EN=1013,1kcal FH=40g ZS=39,2g SZH=149,8g CK=5,3g SÓ=2,4g TZS=2g		OVI: EN=150kcal FH=6,2g ZS=4,1g SZH=21,9g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=0,4g ISK: EN=192,3kcal FH=8,6g ZS=4,6g SZH=29,1g CK=0,6g SÓ=1,6g TZS=0,5g KISK: EN=288kcal FH=12,2g ZS=7,2g SZH=43,5g CK=0,7g SÓ=2,2g TZS=0,7g	OVI: EN=420,8kcal FH=21,8g ZS=14,9g SZH=42,7g CK=2,5g SÓ=0,2g TZS=1g ISK: EN=540,7kcal FH=28,2g ZS=21,6g SZH=49,9g CK=2,9g SÓ=1g TZS=1,5g KISK: EN=621,4kcal FH=31,4g ZS=21,9g SZH=64,1g CK=3,6g SÓ=1g TZS=1,6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Klúg



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



Schnaield

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.

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.05.	Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*; Alma;	Körtekrémleves (1, 2)*; Spenótos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kuszkus (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Körtekrémleves (1, 2)*; Milánói ragu (1)*; Makaróni (1)*; Sajt szórót (2)*;	Baracklevár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Eper öntet 1/2 (1, 2)*;
	OVI: EN=271,2kcal FH=3,2g ZS=6g SZH=37,8g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g ISK: EN=271,2kcal FH=3,2g ZS=6g SZH=37,8g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g KISK: EN=271,2kcal FH=3,2g ZS=6g SZH=37,8g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g	OVI: EN=230kcal FH=6,6g ZS=4,8g SZH=38,8g CK=0,2g SÓ=1,1g TZS=3,1g ISK: EN=251,1kcal FH=7,3g ZS=6,2g SZH=40,3g CK=0,2g SÓ=1,3g TZS=4g KISK: EN=257,8kcal FH=7,4g ZS=6,2g SZH=41,7g CK=0,2g SÓ=1,3g TZS=4g	OVI: EN=703,3kcal FH=21,4g ZS=23,9g SZH=99,3g CK=29,6g SÓ=1,6g TZS=1,8g ISK: EN=822,5kcal FH=23,6g ZS=27g SZH=119,4g CK=38,1g SÓ=2,1g TZS=2,1g KISK: EN=976,4kcal FH=27,4g ZS=30,2g SZH=145,7g CK=45,5g SÓ=2,3g TZS=2,5g	OVI: EN=578,7kcal FH=20g ZS=20,4g SZH=77,9g CK=29,1g SÓ=0,8g TZS=3,4g ISK: EN=822,8kcal FH=30,1g ZS=30,9g SZH=103,8g CK=38,5g SÓ=1,5g TZS=5,1g KISK: EN=912,9kcal FH=31,7g ZS=29,7g SZH=127,9g CK=46,1g SÓ=1,7g TZS=5,5g	OVI: EN=168kcal FH=4g ZS=2,4g SZH=32,3g CK=12,3g SÓ=0,7g TZS=0,8g ISK: EN=229,8kcal FH=5,4g ZS=3g SZH=45,3g CK=18,5g SÓ=0,9g TZS=0,9g KISK: EN=300,6kcal FH=8g ZS=3,7g SZH=58,8g CK=18,6g SÓ=1,4g TZS=1,2g	OVI: EN=683kcal FH=12,6g ZS=27,7g SZH=92,4g CK=40,4g SÓ=0,4g TZS=4,6g ISK: EN=699,4kcal FH=12,7g ZS=27,7g SZH=96,3g CK=43,4g SÓ=0,5g TZS=4,6g KISK: EN=841,9kcal FH=15,5g ZS=31,9g SZH=118,9g CK=51,1g SÓ=0,5g TZS=5,3g
KEDD 2026.10.06.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Petrezselymes tejfölkörutó (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Banán;	Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Bugaci sertés ragu (1, 2, 3, 5)*; Hagymás tört burgonya (5)*; Banán;	Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Romanobabfőzelék (1, 2)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;
	OVI: EN=174,7kcal FH=8,1g ZS=2,3g SZH=29,8g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=0,2g ISK: EN=239,5kcal FH=11,6g ZS=3,3g SZH=40g CK=9,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=332,4kcal FH=15,9g ZS=4,7g SZH=55,5g CK=10,5g SÓ=1,4g TZS=0,4g	OVI: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g ISK: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g KISK: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g	OVI: EN=692,1kcal FH=35,7g ZS=23,8g SZH=82,3g CK=6,5g SÓ=1g TZS=1,7g ISK: EN=873kcal FH=47,1g ZS=29,9g SZH=102,4g CK=8,4g SÓ=2g TZS=2,4g KISK: EN=996,6kcal FH=54,3g ZS=34,6g SZH=115,6g CK=10g SÓ=2,3g TZS=3g	OVI: EN=658,1kcal FH=32,6g ZS=16,9g SZH=87,2g CK=2,4g SÓ=0,4g TZS=1,1g ISK: EN=919,6kcal FH=46,2g ZS=31,4g SZH=104,8g CK=3,3g SÓ=1,6g TZS=2,4g KISK: EN=990,7kcal FH=48,7g ZS=30,1g SZH=121,6g CK=3,5g SÓ=1,6g TZS=2,3g	OVI: EN=170,4kcal FH=6,5g ZS=6,8g SZH=20,7g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2,6g ISK: EN=259,2kcal FH=10,5g ZS=11,8g SZH=28g CK=0,7g SÓ=1,7g TZS=4,4g KISK: EN=355,8kcal FH=14,4g ZS=14,7g SZH=41,7g CK=0,8g SÓ=2,4g TZS=5,6g	OVI: EN=408,7kcal FH=17,1g ZS=12,8g SZH=58,3g CK=4,7g SÓ=1,8g TZS=2,3g ISK: EN=541,2kcal FH=23,1g ZS=16,4g SZH=78,3g CK=4,9g SÓ=2,5g TZS=3,2g KISK: EN=723,3kcal FH=30,9g ZS=22,4g SZH=101,3g CK=5,4g SÓ=3,6g TZS=4,5g
SZERDA 2026.10.07.	Madártej ízü tej (2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Bríós (1, 2, 3)*; Narancs;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Zabpelyhes húsgombóc (1, 2, 3, 6)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Ananászos csirkecomb filé (1)*; Rizibizi (5)*; Körte;	Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Kigyóborka;	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
	OVI: EN=279,5kcal FH=10,2g ZS=6,4g SZH=44,6g CK=11,1g SÓ=0,8g TZS=3,1g ISK: EN=311,3kcal FH=11,9g ZS=7,6g SZH=48,5g CK=13,5g SÓ=0,8g TZS=3,7g KISK: EN=343,5kcal FH=13,4g ZS=8,7g SZH=52,5g CK=15,8g SÓ=0,9g TZS=4,2g	OVI: EN=308,9kcal FH=7,3g ZS=10g SZH=45,6g CK=11,9g SÓ=0,9g TZS=4,1g ISK: EN=444,8kcal FH=11,5g ZS=16g SZH=61,2g CK=16,7g SÓ=1,4g TZS=6,7g KISK: EN=481,5kcal FH=12,9g ZS=18,5g SZH=63,1g CK=16,7g SÓ=1,6g TZS=7,6g	OVI: EN=506,8kcal FH=18,6g ZS=20,3g SZH=59,6g CK=11,3g SÓ=0,8g TZS=1g ISK: EN=709,2kcal FH=25,7g ZS=26g SZH=88,7g CK=18,3g SÓ=1,8g TZS=1,2g KISK: EN=831kcal FH=29,8g ZS=30,7g SZH=104,4g CK=20,3g SÓ=2g TZS=1,5g	OVI: EN=509,8kcal FH=25,9g ZS=13,3g SZH=85,4g CK=4,2g SÓ=0,4g TZS=1g ISK: EN=718,1kcal FH=35,7g ZS=22g SZH=109,8g CK=6g SÓ=1,5g TZS=1,8g KISK: EN=791,4kcal FH=39,2g ZS=22,2g SZH=129,8g CK=5,4g SÓ=1,5g TZS=1,8g	OVI: EN=154,2kcal FH=5g ZS=2,8g SZH=25,3g CK=0,4g SÓ=0,6g TZS=0,4g ISK: EN=180,7kcal FH=5,7g ZS=5g SZH=26,3g CK=0,4g SÓ=0,7g TZS=0,4g KISK: EN=181,9kcal FH=5,8g ZS=5,1g SZH=26,5g CK=0,4g SÓ=0,7g TZS=0,4g	OVI: EN=705,4kcal FH=31,7g ZS=33,9g SZH=62,5g CK=8,3g SÓ=3,3g TZS=13,2g ISK: EN=714,2kcal FH=31,7g ZS=33,9g SZH=64,6g CK=10,3g SÓ=3,3g TZS=13,2g KISK: EN=742,9kcal FH=31,9g ZS=34,3g SZH=67,5g CK=12,3g SÓ=3,5g TZS=13,2g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.08.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Körte;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Tökmagos fasírtgolyó (1, 3, 5, 6, 8, 12, 13)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Körte;	Barackos háromszög (1, 2)*;	Lecsós szlet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	OVI: EN=194,6kcal FH=7,1g ZS=5,9g SZH=28,6g CK=7,4g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=285,3kcal FH=11,5g ZS=10g SZH=38,4g CK=9,7g SÓ=1,8g TZS=3,3g KISK: EN=382,9kcal FH=15,6g ZS=12,4g SZH=53,4g CK=10,8g SÓ=2,5g TZS=4,2g	OVI: EN=147,3kcal FH=5,5g ZS=3,9g SZH=22,4g CK=0,3g SÓ=1,2g TZS=2,4g ISK: EN=227,4kcal FH=8,4g ZS=7,6g SZH=31,4g CK=0,4g SÓ=2g TZS=4,7g KISK: EN=294,6kcal FH=11g ZS=7,9g SZH=44,9g CK=0,5g SÓ=2,5g TZS=4,9g	OVI: EN=635,5kcal FH=43,7g ZS=19,4g SZH=109,7g CK=2,1g SÓ=0,5g TZS=1,6g ISK: EN=832,8kcal FH=54,9g ZS=22g SZH=146,1g CK=3,2g SÓ=1,3g TZS=1,8g KISK: EN=944,8kcal FH=63,9g ZS=22,6g SZH=178,9g CK=3,8g SÓ=1,5g TZS=1,8g	OVI: EN=490,6kcal FH=17,9g ZS=17,7g SZH=60,3g CK=17,8g SÓ=0,8g TZS=1,2g ISK: EN=818,4kcal FH=30,2g ZS=28,2g SZH=104,4g CK=25,4g SÓ=1,8g TZS=2g KISK: EN=812,5kcal FH=30,7g ZS=29,8g SZH=98,6g CK=24,8g SÓ=1,8g TZS=2,1g	OVI: EN=202kcal FH=2,8g ZS=7,2g SZH=30,9g CK=11,8g SÓ=0,2g TZS=3,3g ISK: EN=282,8kcal FH=4,7g ZS=5,2g SZH=43,3g CK=16,7g SÓ=0,4g TZS=4,6g KISK: EN=282,8kcal FH=3,8g ZS=10,2g SZH=43,3g CK=16,7g SÓ=0,4g TZS=4,6g	OVI: EN=334kcal FH=19g ZS=13,5g SZH=50,2g CK=0,8g SÓ=0,3g TZS=0,8g ISK: EN=471,5kcal FH=25,4g ZS=23g SZH=59g CK=1g SÓ=1,1g TZS=2,3g KISK: EN=579,9kcal FH=28,7g ZS=26,4g SZH=83,5g CK=1,3g SÓ=1,3g TZS=3,1g
PÉNTEK 2026.10.09.	Meggyes gyümölcs Tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fahéjas csiga (1, 2)*; Alma;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Szlet kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Sajtos croissant (1, 2, 3)*; Sonkás krém 50g Eurofood; Zsemle (1)*;
	OVI: EN=191,5kcal FH=6,4g ZS=5,3g SZH=29,2g CK=7,6g SÓ=1g TZS=2,2g ISK: EN=291,5kcal FH=9,9g ZS=10,4g SZH=39,3g CK=9,9g SÓ=1,7g TZS=4,1g KISK: EN=392,2kcal FH=13,6g ZS=13,1g SZH=54,4g CK=11,1g SÓ=2,4g TZS=5,3g	OVI: EN=231,1kcal FH=3,1g ZS=7,7g SZH=36,7g CK=9,8g SÓ=0,4g TZS=3,9g ISK: EN=313kcal FH=4,3g ZS=10,8g SZH=48,9g CK=13,8g SÓ=0,5g TZS=5,5g KISK: EN=319,2kcal FH=4,4g ZS=10,8g SZH=50,3g CK=13,8g SÓ=0,5g TZS=5,5g	OVI: EN=628,1kcal FH=25,4g ZS=18g SZH=102,2g CK=39g SÓ=1g TZS=3,8g ISK: EN=849,2kcal FH=35,5g ZS=24,5g SZH=139,3g CK=45,6g SÓ=1,4g TZS=4,5g KISK: EN=960,5kcal FH=40,9g ZS=27,9g SZH=153,4g CK=47,3g SÓ=1,7g TZS=4,7g	OVI: EN=702kcal FH=26,2g ZS=20,2g SZH=102,5g CK=6,2g SÓ=1,3g TZS=1,9g ISK: EN=851kcal FH=33,6g ZS=26,7g SZH=117,1g CK=7,5g SÓ=1,7g TZS=2,2g KISK: EN=1028,5kcal FH=41g ZS=32,4g SZH=140,6g CK=9,9g SÓ=1,8g TZS=2,8g	OVI: EN=156,3kcal FH=5,9g ZS=4,7g SZH=22,7g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=3g ISK: EN=208,4kcal FH=7,8g ZS=6,3g SZH=30,3g CK=0,4g SÓ=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=275,6kcal FH=10,4g ZS=6,6g SZH=43,8g CK=0,5g SÓ=2g TZS=4,1g	OVI: EN=521,9kcal FH=13,2g ZS=31,5g SZH=44,7g CK=1,6g SÓ=2,3g TZS=12,9g ISK: EN=598,3kcal FH=15g ZS=36,4g SZH=50,9g CK=2,2g SÓ=2,6g TZS=15,3g KISK: EN=598,3kcal FH=15g ZS=36,4g SZH=50,9g CK=2,2g SÓ=2,6g TZS=15,3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Klúg



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



Schmiedl

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.10.10.	Poharas tej (2)*; Baromfi párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Alma-zellerkrémleves (1, 2, 5, 6)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*; Alma;		Krémtúró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Pulykasült (5)*; Zöldséges Kuskusz (1, 5)*;
	OVI: EN=285,6kcal FH=12,8g ZS=11,7g SZH=31,2g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=2,1g ISK: EN=365,6kcal FH=16,2g ZS=16g SZH=38,4g CK=0,5g SÓ=1,7g TZS=3,5g KISK: EN=457,8kcal FH=19,9g ZS=18,5g SZH=52,1g CK=0,6g SÓ=2,4g TZS=4,4g	OVI: EN=246,6kcal FH=3g ZS=1,4g SZH=53,9g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g ISK: EN=246,6kcal FH=3g ZS=1,4g SZH=53,9g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g KISK: EN=246,6kcal FH=3g ZS=1,4g SZH=53,9g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g	OVI: EN=537kcal FH=16g ZS=20,4g SZH=67,3g CK=11,5g SÓ=1,5g TZS=4,9g ISK: EN=716,9kcal FH=21,4g ZS=29,6g SZH=84,7g CK=14,5g SÓ=2,4g TZS=8,5g KISK: EN=867,1kcal FH=28,5g ZS=33,6g SZH=104,2g CK=16,8g SÓ=3,3g TZS=8,2g		OVI: EN=354,2kcal FH=19,4g ZS=9,5g SZH=46,9g CK=0,6g SÓ=0,6g TZS=0g ISK: EN=398,2kcal FH=20,9g ZS=9,8g SZH=55,9g CK=0,8g SÓ=0,8g TZS=0,1g KISK: EN=480,3kcal FH=23,7g ZS=10,1g SZH=72,8g CK=1,2g SÓ=1,3g TZS=0,1g	OVI: EN=442,5kcal FH=25,2g ZS=14g SZH=50,4g CK=4,6g SÓ=0,2g TZS=1g ISK: EN=559,9kcal FH=32,4g ZS=19,5g SZH=59,4g CK=5,6g SÓ=1g TZS=1,3g KISK: EN=685,8kcal FH=37,5g ZS=20,7g SZH=82g CK=6,9g SÓ=1g TZS=1,5g
VASÁRNAS 2026.10.11.	Alma dobozos üdítő 100%; Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Töközelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*; Banán;		Napralforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;
	OVI: EN=258,3kcal FH=5,9g ZS=3,9g SZH=36,6g CK=0,6g SÓ=1,2g TZS=2,2g ISK: EN=347,2kcal FH=9g ZS=7,6g SZH=47,5g CK=0,8g SÓ=2g TZS=4,6g KISK: EN=428,5kcal FH=11,8g ZS=8g SZH=64,3g CK=1,2g SÓ=2,5g TZS=4,6g	OVI: EN=263,2kcal FH=8,1g ZS=6,4g SZH=42,5g CK=16,8g SÓ=0,9g TZS=3,4g ISK: EN=306,8kcal FH=9,5g ZS=7g SZH=51g CK=17,1g SÓ=1,1g TZS=3,6g KISK: EN=390,5kcal FH=12,2g ZS=7,7g SZH=67,6g CK=17,5g SÓ=1,6g TZS=3,7g	OVI: EN=680,9kcal FH=21,7g ZS=14,8g SZH=111,8g CK=9,9g SÓ=2,1g TZS=2,8g ISK: EN=874,4kcal FH=28,8g ZS=20,7g SZH=138,8g CK=13,9g SÓ=3,1g TZS=3,9g KISK: EN=956,5kcal FH=32,8g ZS=29,8g SZH=134,3g CK=14,1g SÓ=3,7g TZS=5,5g		OVI: EN=127,7kcal FH=4,4g ZS=2,8g SZH=21g CK=0,3g SÓ=0,6g TZS=0,2g ISK: EN=186,1kcal FH=6,2g ZS=5,3g SZH=28,5g CK=0,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=253,3kcal FH=8,8g ZS=5,6g SZH=42g CK=0,5g SÓ=1,4g TZS=0,4g	OVI: EN=423,5kcal FH=19,5g ZS=12,1g SZH=56,5g CK=24,2g SÓ=0,3g TZS=0,7g ISK: EN=575,8kcal FH=26,6g ZS=16,3g SZH=77,2g CK=28,3g SÓ=1,1g TZS=1g KISK: EN=636,9kcal FH=28,8g ZS=17,5g SZH=86,7g CK=33,6g SÓ=1g TZS=1,1g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Klúg



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



Schnell

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.

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.12.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Olaszos szendvicskrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*; Banán;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Eszterházy ragu (1, 2, 11)*; Penne (1)*; Félbarna kenyér (1)*; Banán;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	OVI: EN=285,9kcal FH=8g ZS=5,2g SZH=50g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g ISK: EN=289kcal FH=8,1g ZS=5,2g SZH=50,7g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g KISK: EN=295,2kcal FH=8,2g ZS=5,2g SZH=52,1g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g	OVI: EN=155,8kcal FH=5,7g ZS=3,2g SZH=25,8g CK=0,8g SÓ=0,7g TZS=1,8g ISK: EN=214,2kcal FH=7,9g ZS=4,8g SZH=34,7g CK=1,1g SÓ=1g TZS=2,8g KISK: EN=295,5kcal FH=10,7g ZS=5,2g SZH=51,5g CK=1,5g SÓ=1,5g TZS=2,8g	OVI: EN=799,1kcal FH=24g ZS=18,4g SZH=125,1g CK=21,1g SÓ=2g TZS=1,7g ISK: EN=920,1kcal FH=26,6g ZS=22,6g SZH=141,9g CK=26,4g SÓ=2,5g TZS=2,3g KISK: EN=1069,4kcal FH=31,4g ZS=25,8g SZH=164,4g CK=31,2g SÓ=3g TZS=2,6g	OVI: EN=781,9kcal FH=22,1g ZS=21,1g SZH=122,1g CK=18,5g SÓ=0,6g TZS=1,1g ISK: EN=965,6kcal FH=28,9g ZS=29,3g SZH=142g CK=23,9g SÓ=1,1g TZS=1,3g KISK: EN=1126,4kcal FH=33,8g ZS=32,7g SZH=169,3g CK=28,2g SÓ=1,3g TZS=1,7g	OVI: EN=154,8kcal FH=3,9g ZS=2,4g SZH=30,2g CK=10,2g SÓ=0,7g TZS=0,8g ISK: EN=201kcal FH=5,3g ZS=3g SZH=39,6g CK=12,8g SÓ=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=301,8kcal FH=8g ZS=3,7g SZH=61,3g CK=21,1g SÓ=1,4g TZS=1,2g	OVI: EN=485,1kcal FH=32,1g ZS=16,8g SZH=47g CK=7,3g SÓ=1,4g TZS=7,4g ISK: EN=561,6kcal FH=36,1g ZS=17,2g SZH=60,2g CK=9,1g SÓ=1,6g TZS=5,5g KISK: EN=775,4kcal FH=51,3g ZS=24,8g SZH=80,1g CK=11,1g SÓ=2g TZS=9,2g
KEDD 2026.10.13.	Csokoládé ízű tej (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Sajt szórát szendvics (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Tarhonya (1)*;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Zöldséges fasírt golyó (1, 3, 5)*; Gombás rizs (5)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	OVI: EN=306kcal FH=10,2g ZS=8,9g SZH=45,6g CK=14,2g SÓ=0,7g TZS=4,4g ISK: EN=337,5kcal FH=11,9g ZS=10,1g SZH=39,7g CK=9,2g SÓ=0,7g TZS=4,9g KISK: EN=369,5kcal FH=13,4g ZS=11,2g SZH=53,4g CK=18,9g SÓ=0,8g TZS=5,5g	OVI: EN=227,7kcal FH=9,5g ZS=7g SZH=30,5g CK=0,2g SÓ=1,1g TZS=3,9g ISK: EN=235,9kcal FH=9,8g ZS=7,4g SZH=31,4g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=4g KISK: EN=241,8kcal FH=9,9g ZS=7,8g SZH=31,8g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=4,1g	OVI: EN=639,7kcal FH=24,8g ZS=32g SZH=60,2g CK=3,3g SÓ=0,8g TZS=3g ISK: EN=824,3kcal FH=32,1g ZS=43,7g SZH=72,1g CK=4,1g SÓ=1,8g TZS=4,7g KISK: EN=986,3kcal FH=37,6g ZS=51,5g SZH=89,5g CK=5,2g SÓ=2g TZS=5,8g	OVI: EN=699,7kcal FH=24,3g ZS=37,9g SZH=79,5g CK=2,7g SÓ=1,7g TZS=5g ISK: EN=891kcal FH=35,3g ZS=46,8g SZH=98,4g CK=3,1g SÓ=3,1g TZS=6,8g KISK: EN=1081,4kcal FH=40,4g ZS=52,7g SZH=139,1g CK=3,3g SÓ=3,4g TZS=7,8g	OVI: EN=184,1kcal FH=7,3g ZS=6,5g SZH=23,9g CK=1,8g SÓ=1,3g TZS=1,4g ISK: EN=248,3kcal FH=10,1g ZS=8,6g SZH=32,5g CK=2,9g SÓ=1,7g TZS=2g KISK: EN=340,8kcal FH=14g ZS=10,6g SZH=47,1g CK=3,5g SÓ=2,4g TZS=2,8g	OVI: EN=347,4kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=43,3g CK=7,9g SÓ=1,4g TZS=5,5g 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
SZERDA 2026.10.14.	Citromos tea; Kapros turókrém (2)*; Zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szelet kenyér (1)*;	Liga Margarin; Briós (1, 2, 3)*;	Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	OVI: EN=208,9kcal FH=8,3g ZS=2,3g SZH=37,1g CK=7,2g SÓ=0,7g TZS=0,3g ISK: EN=236,1kcal FH=10,5g ZS=3g SZH=39,7g CK=9,2g SÓ=0,7g TZS=0,3g KISK: EN=261,8kcal FH=12,2g ZS=4,3g SZH=41,3g CK=10,2g SÓ=0,8g TZS=0,3g	OVI: EN=181,2kcal FH=4,9g ZS=2,8g SZH=33,4g CK=0,6g SÓ=0,6g TZS=0,6g ISK: EN=249,1kcal FH=6,8g ZS=5,3g SZH=43,2g CK=0,8g SÓ=0,9g TZS=0,1g KISK: EN=335,4kcal FH=9,6g ZS=5,6g SZH=61,2g CK=1,2g SÓ=1,4g TZS=0,1g	OVI: EN=496kcal FH=26,1g ZS=21,6g SZH=51,4g CK=2,1g SÓ=6g TZS=0,9g ISK: EN=788,4kcal FH=40,4g ZS=37,2g SZH=76,2g CK=3,2g SÓ=8,5g TZS=3,9g KISK: EN=1019,4kcal FH=54,5g ZS=49,2g SZH=92,9g CK=3,6g SÓ=10,6g TZS=4,1g	OVI: EN=622,1kcal FH=37,5g ZS=17,1g SZH=76,1g CK=10,2g SÓ=1,2g TZS=1g ISK: EN=850,3kcal FH=52,7g ZS=23,9g SZH=100,8g CK=12,8g SÓ=2,2g TZS=1,4g KISK: EN=909,3kcal FH=58,6g ZS=25,7g SZH=104,8g CK=13,6g SÓ=2,3g TZS=1,5g	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=342,6kcal FH=15g ZS=10,3g SZH=46,8g CK=2,4g SÓ=0,1g TZS=0,7g ISK: EN=473,1kcal FH=23,9g ZS=16,3g SZH=56,5g CK=2,8g SÓ=0,2g TZS=0,8g KISK: EN=547,1kcal FH=26g ZS=17,2g SZH=70,9g CK=3,6g SÓ=0,3g TZS=1,1g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.15.	Limonádé; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12)*; Sajt szórát (2)*; Szerb rizseshús (5)*; Vegyes saláta; Szelet kenyér (1)*;	Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12)*; Sajt szórát (2)*; Hentes szelet (1, 5, 11, 15)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Körte; Szelet kenyér (1)*;	Görögös szendvicskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Mediterrán csirke (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;
	OVI: EN=174kcal FH=7,1g ZS=3,4g SZH=27,9g CK=7,7g SÓ=1,2g TZS=1,1g ISK: EN=242,8kcal FH=11,7g ZS=5g SZH=37,1g CK=10,1g SÓ=1,9g TZS=1,6g KISK: EN=330kcal FH=15,9g ZS=6,2g SZH=51,7g CK=11,3g SÓ=2,6g TZS=2g	OVI: EN=203,6kcal FH=7g ZS=6,7g SZH=26,2g CK=1,7g SÓ=0,8g TZS=2,4g ISK: EN=258kcal FH=8g ZS=11,8g SZH=26,9g CK=1,7g SÓ=0,9g TZS=4,5g KISK: EN=274,4kcal FH=8,8g ZS=12,7g SZH=27,6g CK=1,8g SÓ=1g TZS=4,6g	OVI: EN=686,9kcal FH=23,5g ZS=25,5g SZH=105,6g CK=14,4g SÓ=2,2g TZS=2,8g ISK: EN=864,5kcal FH=29,7g ZS=36,3g SZH=121,6g CK=19,2g SÓ=2,8g TZS=3,6g KISK: EN=1015,3kcal FH=35,9g ZS=44,4g SZH=139,7g CK=19,8g SÓ=3g TZS=3,9g	OVI: EN=730kcal FH=31,3g ZS=22,9g SZH=93,8g CK=4,6g SÓ=1,8g TZS=5,4g ISK: EN=910,9kcal FH=39,5g ZS=32,4g SZH=108g CK=6,7g SÓ=2,9g TZS=8,5g KISK: EN=978,8kcal FH=42,9g ZS=31,1g SZH=122,8g CK=7,2g SÓ=3,2g TZS=7,5g	OVI: EN=179,3kcal FH=5,9g ZS=3,4g SZH=30,2g CK=0,4g SÓ=0,7g TZS=2,1g ISK: EN=199,9kcal FH=6,8g ZS=4,8g SZH=31,2g CK=0,5g SÓ=0,8g TZS=3g KISK: EN=202,2kcal FH=6,9g ZS=4,8g SZH=31,6g CK=0,5g SÓ=0,8g TZS=3g	OVI: EN=405,1kcal FH=19,8g ZS=11,4g SZH=48,4g CK=5,8g SÓ=0,2g TZS=1g ISK: EN=603,2kcal FH=29,4g ZS=18g SZH=71,6g CK=8,5g SÓ=1g TZS=1,6g KISK: EN=644kcal FH=30,8g ZS=17,4g SZH=79,7g CK=9,2g SÓ=1g TZS=1,6g
PÉNTEK 2026.10.16.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;	Csontleves csigatésztaival (1, 3, 5)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Galuska (1, 3)*;	Csontleves csigatésztaival (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Sajtos húsgolyó (1, 2, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Sárgarépa;	Csirke májaskrém; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
	OVI: EN=232,2kcal FH=6,3g ZS=8,4g SZH=32,4g CK=7,6g SÓ=1,2g TZS=3,1g ISK: EN=326,5kcal FH=9,1g ZS=13g SZH=43g CK=9,9g SÓ=1,7g TZS=5g KISK: EN=441,1kcal FH=12,7g ZS=16,2g SZH=60,7g CK=11,3g SÓ=2,4g TZS=6,1g	OVI: EN=227,6kcal FH=5,2g ZS=7,1g SZH=34,5g CK=0,9g SÓ=1,4g TZS=3,6g ISK: EN=308,1kcal FH=7,1g ZS=9,9g SZH=46g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g KISK: EN=314,3kcal FH=7,2g ZS=9,9g SZH=47,4g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g	OVI: EN=637,2kcal FH=35,5g ZS=28,8g SZH=97,7g CK=0,9g SÓ=0,5g TZS=1,8g ISK: EN=830,8kcal FH=45,7g ZS=38,5g SZH=117,8g CK=1,4g SÓ=1,5g TZS=2,3g KISK: EN=938,3kcal FH=54,6g ZS=39,5g SZH=148,7g CK=1,5g SÓ=1,6g TZS=2,4g	OVI: EN=582,7kcal FH=26,3g ZS=23,6g SZH=63,5g CK=10,2g SÓ=1,3g TZS=2,8g ISK: EN=809,5kcal FH=35,3g ZS=33,2g SZH=88,1g CK=17,1g SÓ=2,4g TZS=3,2g KISK: EN=818,1kcal FH=34,5g ZS=32,4g SZH=93,1g CK=18,2g SÓ=2,4g TZS=3,4g	OVI: EN=211,1kcal FH=3,9g ZS=9,5g SZH=27,2g CK=3,1g SÓ=0,5g TZS=6,3g ISK: EN=233,6kcal FH=4,1g ZS=11,1g SZH=28,8g CK=4,1g SÓ=0,5g TZS=7,4g KISK: EN=252kcal FH=4,3g ZS=12,8g SZH=29,7g CK=4,6g SÓ=0,5g TZS=8,8g	OVI: EN=517,3kcal FH=10,3g ZS=23g SZH=65,2g CK=12,7g SÓ=1,4g TZS=9,5g ISK: EN=862,7kcal FH=16,3g ZS=42,1g SZH=101,7g CK=25,3g SÓ=2,1g TZS=17,9g KISK: EN=862,7kcal FH=16,3g ZS=42,1g SZH=101,7g CK=25,3g SÓ=2,1g TZS=17,9g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 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 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



Schnell

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.10.17.	Alma dobozos üdítő 100%; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	BrokkolikréMLEVES (1, 2, 5, 6)*; Tejszínes-gombás szósz (1, 2, 5)*; Cső tészta (1)*;		Gyümölcsös kréMJoghurt (1, 2)*; MüZli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Gombás-sajtos rakott sertés szelet (1, 2, 5)*; Sárgarépás rizs (5)*;
	OVI: EN=304kcal FH=10,5g ZS=8,2g SZH=34g CK=0,6g SÓ=1,2g TZS=4,4g ISK: EN=425,3kcal FH=18,4g ZS=14,5g SZH=42,5g CK=0,9g SÓ=1,9g TZS=8,3g KISK: EN=509kcal FH=21,1g ZS=15,2g SZH=59,1g CK=1,3g SÓ=2,4g TZS=8,4g	OVI: EN=177,8kcal FH=6,4g ZS=5,6g SZH=25,3g CK=0,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=261kcal FH=10,2g ZS=9,4g SZH=34,1g CK=1,1g SÓ=1,7g TZS=3,2g KISK: EN=364,5kcal FH=14,1g ZS=11,7g SZH=50,9g CK=1,5g SÓ=2,4g TZS=3,9g	OVI: EN=546,3kcal FH=20,9g ZS=23,1g SZH=60,9g CK=4,2g SÓ=0,5g TZS=1,5g ISK: EN=738,7kcal FH=29,3g ZS=31,6g SZH=80,5g CK=6,2g SÓ=1,1g TZS=1,8g KISK: EN=814,5kcal FH=32,1g ZS=34,6g SZH=89,2g CK=6,9g SÓ=1,2g TZS=2,1g		OVI: EN=371,6kcal FH=7,1g ZS=5,4g SZH=71,4g CK=23,2g SÓ=0,2g TZS=3,4g ISK: EN=371,6kcal FH=7,1g ZS=5,4g SZH=71,4g CK=23,2g SÓ=0,2g TZS=3,4g KISK: EN=371,6kcal FH=7,1g ZS=5,4g SZH=71,4g CK=23,2g SÓ=0,2g TZS=3,4g	OVI: EN=448,7kcal FH=23,9g ZS=19,7g SZH=60g CK=2,8g SÓ=1,1g TZS=4,3g ISK: EN=594,3kcal FH=29,8g ZS=25,5g SZH=85,9g CK=3,5g SÓ=1,6g TZS=5,4g KISK: EN=642,8kcal FH=34,2g ZS=27,3g SZH=89,3g CK=3,8g SÓ=1,7g TZS=5,7g
VASÁRNAP 2026.10.18.	Poharas tej (2)*; Csirke májaskrém; Fehér kenyér (1)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Narancs;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Spagetti carbonara (1, 2)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sertésszelet sajtmártással (1, 2, 6)*; Párolt zöldség köret (2, 4)*; Párolt rizs (5)*;
	OVI: EN=287kcal FH=12,4g ZS=10,4g SZH=35g CK=0,1g SÓ=0,9g TZS=1,3g ISK: EN=376,6kcal FH=15,7g ZS=14,9g SZH=43,7g CK=0,1g SÓ=1,3g TZS=2,4g KISK: EN=450,1kcal FH=18g ZS=15,1g SZH=59,3g CK=0,2g SÓ=1,8g TZS=2,6g	OVI: EN=228,3kcal FH=3,9g ZS=6g SZH=38,2g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g ISK: EN=232,4kcal FH=3,9g ZS=6g SZH=39g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g KISK: EN=240,6kcal FH=4g ZS=6g SZH=40,7g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g	OVI: EN=794,5kcal FH=29,2g ZS=27,1g SZH=106,5g CK=5,8g SÓ=1,5g TZS=5,1g ISK: EN=963,6kcal FH=35,7g ZS=33g SZH=127,9g CK=7,4g SÓ=2,4g TZS=6,6g KISK: EN=1296,2kcal FH=46g ZS=45,1g SZH=173,5g CK=10,7g SÓ=2,9g TZS=8,8g		OVI: EN=156,3kcal FH=5,9g ZS=4,7g SZH=22,7g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=3g ISK: EN=208,4kcal FH=7,8g ZS=6,3g SZH=30,3g CK=0,4g SÓ=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=275,6kcal FH=10,4g ZS=6,6g SZH=43,8g CK=0,5g SÓ=2g TZS=4,1g	OVI: EN=464,2kcal FH=29,8g ZS=15,5g SZH=57,8g CK=10,1g SÓ=1,1g TZS=4,1g ISK: EN=571,9kcal FH=38,6g ZS=20,6g SZH=65,8g CK=11,1g SÓ=1,6g TZS=5,1g KISK: EN=655,6kcal FH=42,2g ZS=23,2g SZH=79,7g CK=13,1g SÓ=1,8g TZS=6,2g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Klúg



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



Schnell

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.19.	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*;	Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Főtt tojás (3)*; Félbarna kenyér (1)*; Banán;	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigýóborka;	Erdei gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;
	OVI: EN=276,2kcal FH=8,3g ZS=11,4g SZH=34,8g CK=15,2g SÓ=0,4g TZS=6,6g ISK: EN=276,2kcal FH=8,3g ZS=11,4g SZH=34,8g CK=15,2g SÓ=0,4g TZS=6,6g KISK: EN=276,2kcal FH=8,3g ZS=11,4g SZH=34,8g CK=15,2g SÓ=0,4g TZS=6,6g	OVI: EN=174,6kcal FH=6,8g ZS=6,8g SZH=21,1g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2,6g ISK: EN=266,2kcal FH=11,1g ZS=11,8g SZH=28,6g CK=0,7g SÓ=1,7g TZS=4,4g KISK: EN=364,2kcal FH=15,1g ZS=14,8g SZH=42,4g CK=0,8g SÓ=2,4g TZS=5,8g	OVI: EN=591kcal FH=19,8g ZS=12,1g SZH=95,4g CK=17,4g SÓ=0,9g TZS=2,9g ISK: EN=803,4kcal FH=29,4g ZS=19,3g SZH=119,3g CK=20,8g SÓ=1,6g TZS=4,5g KISK: EN=942,3kcal FH=35,9g ZS=26,9g SZH=127,3g CK=21,2g SÓ=2,1g TZS=6,2g	OVI: EN=585,8kcal FH=18,3g ZS=24,5g SZH=90,4g CK=12,1g SÓ=1,5g TZS=1,6g ISK: EN=741,4kcal FH=22,1g ZS=30,7g SZH=114g CK=14,6g SÓ=2,2g TZS=2,3g KISK: EN=1023,8kcal FH=33,4g ZS=43,1g SZH=151,6g CK=16,3g SÓ=3,3g TZS=2,7g	OVI: EN=200,2kcal FH=10,7g ZS=8,2g SZH=20,8g CK=0,3g SÓ=1,2g TZS=4,6g ISK: EN=317,5kcal FH=18,8g ZS=14,5g SZH=28g CK=0,5g SÓ=1,9g TZS=8,4g KISK: EN=389,5kcal FH=21,5g ZS=15,3g SZH=41,7g CK=0,6g SÓ=2,4g TZS=8,7g	OVI: EN=291kcal FH=8,9g ZS=9g SZH=38g CK=8,2g SÓ=1,6g TZS=2,9g ISK: EN=528,7kcal FH=17,2g ZS=17,6g SZH=68,7g CK=10,5g SÓ=3g TZS=5,7g KISK: EN=560,1kcal FH=17,6g ZS=18,1g SZH=71,6g CK=12,1g SÓ=3,2g TZS=5,7g
KEDD 2026.10.20.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Félbarna kenyér (1)*; Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Tejföl (2)*; Szelet kenyér (1)*;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Hortobágyi palacsinta (1, 2, 3, 5)*; Körte;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11, 15)*;
	OVI: EN=174,7kcal FH=8g ZS=2,2g SZH=30g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=0,2g ISK: EN=247,6kcal FH=11,8g ZS=3,9g SZH=40,4g CK=9,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=333,8kcal FH=15,9g ZS=4,7g SZH=55,7g CK=10,6g SÓ=1,4g TZS=0,4g	OVI: EN=214,2kcal FH=4g ZS=3,9g SZH=40g CK=13,8g SÓ=0,6g TZS=0,7g ISK: EN=254,2kcal FH=5,3g ZS=4,1g SZH=48,4g CK=14g SÓ=0,8g TZS=0,8g KISK: EN=334,3kcal FH=8g ZS=4,4g SZH=65g CK=14,4g SÓ=1,3g TZS=0,8g	OVI: EN=570,3kcal FH=22,4g ZS=25,6g SZH=63,3g CK=2,4g SÓ=5g TZS=1g ISK: EN=799,4kcal FH=32g ZS=36,7g SZH=87,4g CK=3,4g SÓ=7,3g TZS=1,2g KISK: EN=941,8kcal FH=36,6g ZS=42,1g SZH=106,9g CK=4,4g SÓ=7,9g TZS=1,6g	OVI: EN=638kcal FH=22,1g ZS=32,6g SZH=60,9g CK=2,1g SÓ=1,1g TZS=2,3g ISK: EN=792,6kcal FH=29,4g ZS=40,4g SZH=73,2g CK=3,2g SÓ=1,7g TZS=2,3g KISK: EN=941,2kcal FH=32,8g ZS=46,7g SZH=92,2g CK=4,2g SÓ=2,2g TZS=3,4g	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=424,3kcal FH=14,1g ZS=20,6g SZH=41,2g CK=2,9g SÓ=1,2g TZS=2,9g ISK: EN=661,8kcal FH=22g ZS=35g SZH=58,4g CK=5,5g SÓ=2,6g TZS=6g KISK: EN=729,3kcal FH=27,8g ZS=35,8g SZH=65,8g CK=5,6g SÓ=2,5g TZS=4g
SZERDA 2026.10.21.	Karamellás tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Lilahagyma;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Banán;	Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*;	Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;
	OVI: EN=258,8kcal FH=9,7g ZS=4,2g SZH=45g CK=21,8g SÓ=0,7g TZS=2,4g ISK: EN=267,2kcal FH=10g ZS=4,4g SZH=46,5g CK=23,3g SÓ=0,7g TZS=2,5g KISK: EN=310,8kcal FH=12,8g ZS=5,7g SZH=51,6g CK=28,4g SÓ=0,8g TZS=3,3g	OVI: EN=101,3kcal FH=3,7g ZS=5g SZH=10,6g CK=1,7g SÓ=0,6g TZS=2,1g ISK: EN=180,8kcal FH=6,7g ZS=9,8g SZH=16,7g CK=2,7g SÓ=1,2g TZS=4g KISK: EN=240,7kcal FH=8,9g ZS=12,5g SZH=23,7g CK=3,3g SÓ=1,6g TZS=5g	OVI: EN=544,8kcal FH=20,7g ZS=24,8g SZH=68,9g CK=5,7g SÓ=3,1g TZS=0,9g ISK: EN=814kcal FH=29,3g ZS=33,6g SZH=112,8g CK=12,2g SÓ=4,5g TZS=1,3g KISK: EN=869,5kcal FH=32g ZS=33,1g SZH=124,9g CK=8,6g SÓ=5g TZS=1,3g	OVI: EN=706,1kcal FH=14,5g ZS=18,6g SZH=117,7g CK=18,4g SÓ=0,3g TZS=2,3g ISK: EN=892,4kcal FH=19,6g ZS=25,1g SZH=143,8g CK=19,9g SÓ=0,8g TZS=3,1g KISK: EN=1046,2kcal FH=23,9g ZS=28,5g SZH=170,2g CK=23,6g SÓ=0,8g TZS=3,6g	OVI: EN=331,7kcal FH=7,9g ZS=8,7g SZH=53,5g CK=9,6g SÓ=0,9g TZS=3,9g ISK: EN=339,3kcal FH=8,2g ZS=9,2g SZH=54,2g CK=9,7g SÓ=0,9g TZS=4g KISK: EN=344,9kcal FH=8,3g ZS=9,6g SZH=54,5g CK=9,7g SÓ=0,9g TZS=4,1g	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=35g 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
CSÜTÖRTÖK 2026.10.22.	Tej (2)*; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Görög sertésragu (1, 11, 15)*; Párolt rizs (5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigýóborka;	Csirke májaskrém; Zsemle (1)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;
	OVI: EN=266,4kcal FH=12,1g ZS=11g SZH=29,8g CK=9,8g SÓ=1,5g TZS=5,1g ISK: EN=365,4kcal FH=16,4g ZS=16,2g SZH=39,1g CK=12,4g SÓ=2g TZS=7,2g KISK: EN=483kcal FH=21,4g ZS=20g SZH=54,9g CK=14,8g SÓ=2,8g TZS=9g	OVI: EN=273,1kcal FH=9,4g ZS=9g SZH=37,5g CK=12,2g SÓ=0,6g TZS=5,4g ISK: EN=273,1kcal FH=9,4g ZS=9g SZH=37,5g CK=12,2g SÓ=0,6g TZS=5,4g KISK: EN=273,1kcal FH=9,4g ZS=9g SZH=37,5g CK=12,2g SÓ=0,6g TZS=5,4g	OVI: EN=647,4kcal FH=26,9g ZS=23g SZH=81,1g CK=4,1g SÓ=1,1g TZS=2,9g ISK: EN=882,8kcal FH=37,1g ZS=32,8g SZH=106,8g CK=5,2g SÓ=1,7g TZS=4,4g KISK: EN=1052,4kcal FH=45,3g ZS=40,2g SZH=123,4g CK=6,2g SÓ=2,1g TZS=4,7g	OVI: EN=591,6kcal FH=22,2g ZS=26,5g SZH=81,4g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=1g ISK: EN=816,9kcal FH=30,2g ZS=38,3g SZH=105,1g CK=2,6g SÓ=1,5g TZS=1,7g KISK: EN=939,6kcal FH=34,5g ZS=42,6g SZH=130,1g CK=2,9g SÓ=1,6g TZS=1,9g	OVI: EN=159,9kcal FH=6,2g ZS=4,7g SZH=23,2g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=3g ISK: EN=214,4kcal FH=8,3g ZS=6,3g SZH=31,1g CK=0,4g SÓ=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=282,8kcal FH=11g ZS=6,7g CK=0,5g SÓ=2g TZS=4,1g	OVI: EN=420,8kcal FH=11,7g ZS=12g SZH=64,2g CK=1,1g SÓ=2,3g TZS=5g ISK: EN=554,1kcal FH=15,8g ZS=19,2g SZH=76,7g CK=1,5g SÓ=3g TZS=7,5g KISK: EN=560,3kcal FH=15,9g ZS=19,2g SZH=78,1g CK=1,5g SÓ=3g TZS=7,5g
PÉNTEK 2026.10.23.						

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Klúg

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



SULI – HOST 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



Schmiedl

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.10.26.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Sonkakrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sütőtökrémleves (1, 2)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Szarvacska (1)*; Vegyes saláta;		Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*; Zöldpaprika;	Meggyes gyümölcs Tea; Pizza (1, 2)*;
	OVI: EN=205,3kcal FH=7,9g ZS=4,3g SZH=35,2g CK=9,4g SÓ=0,4g TZS=2,3g ISK: EN=227,3kcal FH=9,4g ZS=5,1g SZH=37,6g CK=11,8g SÓ=0,4g TZS=2,8g KISK: EN=249,3kcal FH=10,9g ZS=5,8g SZH=39,9g CK=14,1g SÓ=0,5g TZS=3,3g	OVI: EN=173kcal FH=6,6g ZS=4,1g SZH=27,1g CK=0,7g SÓ=1,1g TZS=0,2g ISK: EN=224,1kcal FH=9,2g ZS=4,6g SZH=36,2g CK=1g SÓ=1,6g TZS=0,4g KISK: EN=333,9kcal FH=13g ZS=7,3g SZH=53,9g CK=1,4g SÓ=2,2g TZS=0,4g	OVI: EN=640,9kcal FH=20g ZS=24,7g SZH=81,8g CK=25,7g SÓ=0,7g TZS=2,1g ISK: EN=912,3kcal FH=28,9g ZS=34g SZH=118,9g CK=38,9g SÓ=1,5g TZS=2,4g KISK: EN=985,9kcal FH=30,6g ZS=38,2g SZH=125,7g CK=42g SÓ=1,6g TZS=2,8g		OVI: EN=177kcal FH=6,3g ZS=4,2g SZH=26,8g CK=0,4g SÓ=1,2g TZS=2,5g ISK: EN=227,5kcal FH=8,1g ZS=7,8g SZH=29,6g CK=0,4g SÓ=1,8g TZS=4,8g KISK: EN=229,5kcal FH=8,2g ZS=7,8g SZH=29,9g CK=0,4g SÓ=1,8g TZS=4,8g	OVI: EN=618,9kcal FH=22,7g ZS=20,9g SZH=80g CK=11,4g SÓ=2,5g TZS=4,9g ISK: EN=706,9kcal FH=27,2g ZS=26,1g SZH=84,6g CK=14,7g SÓ=2,7g TZS=5,7g KISK: EN=755,8kcal FH=29,5g ZS=28,5g SZH=87,8g CK=16,9g SÓ=2,8g TZS=5,8g
KEDD 2026.10.27.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Sajtós metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Banán;		Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcsmártás (1, 2)*; Főtt burgonya;
	OVI: EN=267,7kcal FH=7,9g ZS=7,4g SZH=37g CK=8,2g SÓ=1,4g TZS=2,5g ISK: EN=303kcal FH=9,1g ZS=9,7g SZH=39,3g CK=10,2g SÓ=1,6g TZS=3,2g KISK: EN=350,9kcal FH=10,3g ZS=12g SZH=41,6g CK=11,9g SÓ=1,9g TZS=3,9g	OVI: EN=211,7kcal FH=4g ZS=3,9g SZH=41,5g CK=17g SÓ=0,6g TZS=0,7g ISK: EN=251,7kcal FH=5,3g ZS=4,1g SZH=49,9g CK=17,2g SÓ=0,8g TZS=0,8g KISK: EN=331,8kcal FH=8g ZS=4,4g SZH=66,5g CK=17,6g SÓ=1,9g TZS=0,8g	OVI: EN=628,2kcal FH=26,2g ZS=15,7g SZH=93g CK=4,2g SÓ=1g TZS=4g ISK: EN=806,7kcal FH=35,4g ZS=23,5g SZH=110,5g CK=5,5g SÓ=1,4g TZS=5,2g KISK: EN=964,6kcal FH=43,8g ZS=28,8g SZH=129,3g CK=6,7g SÓ=1,5g TZS=6,4g		OVI: EN=200,3kcal FH=7,3g ZS=6,9g SZH=25,5g CK=0,5g SÓ=1,1g TZS=2,7g ISK: EN=257,7kcal FH=10,2g ZS=11,6g SZH=26,6g CK=0,7g SÓ=1,5g TZS=4,5g KISK: EN=288,2kcal FH=11,6g ZS=14,1g SZH=27,1g CK=0,7g SÓ=1,7g TZS=5,4g	OVI: EN=451kcal FH=21,4g ZS=9,2g SZH=65,7g CK=18,9g SÓ=0,4g TZS=0,4g ISK: EN=538,6kcal FH=27,3g ZS=12,1g SZH=74,5g CK=23g SÓ=0,7g TZS=0,5g KISK: EN=669,1kcal FH=31,2g ZS=13,6g SZH=88,6g CK=27,9g SÓ=0,7g TZS=0,7g
SZERDA 2026.10.28.	Limonádé; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Lilahagyma;	Csurgatott tojasleves (1, 3, 5)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Csemege uborka (11, 15)*; Szelet kenyér (1)*;		Körte; Sajtós pogácsa (1, 2)*;	Kolbászos pásztor ragu bulgarral (1, 4, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	OVI: EN=227,8kcal FH=7,4g ZS=5,9g SZH=33,4g CK=8g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=302,2kcal FH=9,7g ZS=8g SZH=44,3g CK=10,3g SÓ=1,3g TZS=2,7g KISK: EN=429,8kcal FH=13,2g ZS=12,3g SZH=62,6g CK=11,9g SÓ=1,9g TZS=4,1g	OVI: EN=187,6kcal FH=6,3g ZS=4,7g SZH=30,2g CK=1,9g SÓ=1,1g TZS=2,8g ISK: EN=254kcal FH=8,5g ZS=6,3g SZH=41,3g CK=2,9g SÓ=1,5g TZS=3,8g KISK: EN=338,1kcal FH=11,3g ZS=6,7g SZH=58,8g CK=3,7g SÓ=2g TZS=3,8g	OVI: EN=568,6kcal FH=27,9g ZS=16,8g SZH=90,6g CK=2,6g SÓ=2,1g TZS=1,7g ISK: EN=715,9kcal FH=35,1g ZS=24,4g SZH=105g CK=3,6g SÓ=3,6g TZS=2,3g KISK: EN=786,9kcal FH=37,7g ZS=26,1g SZH=124,9g CK=3,6g SÓ=3,7g TZS=2,4g		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=561,5kcal FH=25,7g ZS=15,1g SZH=72,8g CK=1,5g SÓ=1,1g TZS=2,1g ISK: EN=745,3kcal FH=34,5g ZS=22,5g SZH=91,8g CK=1,9g SÓ=2,2g TZS=3,7g KISK: EN=953kcal FH=42,3g ZS=28g SZH=121,6g CK=2,5g SÓ=2,8g TZS=4,7g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.29.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;		Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Banán;	Tejbegríz (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	OVI: EN=302,7kcal FH=10,2g ZS=8,8g SZH=45,1g CK=14,1g SÓ=0,7g TZS=4,3g ISK: EN=505,8kcal FH=15,8g ZS=13,8g SZH=78,6g CK=21,5g SÓ=1g TZS=6,6g KISK: EN=537,8kcal FH=17,3g ZS=14,9g SZH=82,5g CK=23,8g SÓ=1,1g TZS=7,2g	OVI: EN=199,8kcal FH=7g ZS=5,9g SZH=29,1g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=2,1g ISK: EN=244,8kcal FH=9,9g ZS=9,7g SZH=29,5g CK=0,5g SÓ=1,6g TZS=3,4g KISK: EN=269,1kcal FH=11,3g ZS=11,8g SZH=29,7g CK=0,5g SÓ=1,8g TZS=4,1g	OVI: EN=580kcal FH=23,4g ZS=19,8g SZH=70,2g CK=4,2g SÓ=0,5g TZS=1,4g ISK: EN=742,3kcal FH=32g ZS=26,2g SZH=86,1g CK=5,2g SÓ=1,5g TZS=1,9g KISK: EN=865,3kcal FH=37,1g ZS=27,7g SZH=106g CK=6,5g SÓ=1,8g TZS=1,9g		OVI: EN=292,9kcal FH=6,4g ZS=2,6g SZH=59,6g CK=0,3g SÓ=0,6g TZS=0,2g ISK: EN=350,6kcal FH=8,2g ZS=5g SZH=67,1g CK=0,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=417,8kcal FH=10,8g ZS=5,3g SZH=80,6g CK=0,5g SÓ=1,4g TZS=0,4g	OVI: EN=322kcal FH=10,7g ZS=4,7g SZH=58,2g CK=38,7g SÓ=0,3g TZS=2,7g ISK: EN=396,4kcal FH=14,1g ZS=5,9g SZH=70,4g CK=40,4g SÓ=0,4g TZS=3,3g KISK: EN=384,9kcal FH=13,4g ZS=5,8g SZH=68,6g CK=44,8g SÓ=0,5g TZS=3,3g
PÉNTEK 2026.10.30.	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Bríós (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11, 15)*; Almás-sajtos csirkecombfilé (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*;		Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Fahéjas csiga (1, 2)*; Sonkás krém 50g Eurofood; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Narancs;
	OVI: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g ISK: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g ISK: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g	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=619,4kcal FH=28,1g ZS=25,7g SZH=84,1g CK=13,5g SÓ=0,7g TZS=9,1g ISK: EN=882,9kcal FH=35,8g ZS=40,5g SZH=111,1g CK=16,8g SÓ=1,6g TZS=13,6g KISK: EN=1075,2kcal FH=42,7g ZS=50g SZH=139,1g CK=20,2g SÓ=2,1g TZS=18,3g		OVI: EN=202,7kcal FH=3,8g ZS=9,4g SZH=25,3g CK=1,6g SÓ=0,5g TZS=6,3g ISK: EN=219,6kcal FH=4g ZS=11g SZH=25,6g CK=1,6g SÓ=0,5g TZS=7,4g KISK: EN=235,2kcal FH=4,2g ZS=12,8g SZH=25,8g CK=1,6g SÓ=0,5g TZS=8,6g	OVI: EN=527,6kcal FH=12,3g ZS=23,6g SZH=63,2g CK=10,2g SÓ=1,7g TZS=10,1g ISK: EN=610,5kcal FH=13,4g ZS=26,6g CK=1,6g SÓ=1,7g TZS=10,1g ISK: EN=610,5kcal FH=13,4g ZS=26,6g CK=1,6g SÓ=1,7g TZS=10,1g ISK: EN=618,7kcal FH=13,5g ZS=26,7g SZH=77,2g CK=14,2g SÓ=1,8g TZS=11,7g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Klúg

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

SULI-HOST

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



Schmiedl

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.10.31.	Poharas tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;	Fokhagymakréml leves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;		Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Krémtúró (2)*;	Paradicsomos-sajtos csirkecomb filé (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Penne (1)*;
	OVI: EN=301,8kcal FH=13,2g ZS=11,2g SZH=35,9g CK=0,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=385kcal FH=17g ZS=15g SZH=44,7g CK=1,1g SÓ=1,7g TZS=3,2g KISK: EN=488,5kcal FH=20,9g ZS=17,3g SZH=61,5g CK=1,5g SÓ=2,4g TZS=3,9g	OVI: EN=342,3kcal FH=7,7g ZS=10g SZH=54g CK=25,4g SÓ=0,4g TZS=5,8g ISK: EN=345,4kcal FH=7,8g ZS=10g SZH=54,7g CK=25,4g SÓ=0,4g TZS=5,8g KISK: EN=351,6kcal FH=7,9g ZS=10g SZH=56,1g CK=25,4g SÓ=0,4g TZS=5,8g	OVI: EN=635,8kcal FH=24g ZS=30,7g SZH=61,9g CK=4,5g SÓ=0,6g TZS=2,1g ISK: EN=827,5kcal FH=30,2g ZS=40,3g SZH=80,8g CK=6g SÓ=1,7g TZS=2,9g KISK: EN=992,3kcal FH=37g ZS=45,5g SZH=102,3g CK=7,6g SÓ=1,8g TZS=3,4g		OVI: EN=328,8kcal FH=18,9g ZS=9,4g SZH=41,3g CK=0,3g SÓ=0,6g TZS=0,2g ISK: EN=362,4kcal FH=20,2g ZS=9,6g SZH=48,1g CK=0,4g SÓ=0,8g TZS=0,2g KISK: EN=429,6kcal FH=22,8g ZS=9,9g SZH=61,6g CK=0,5g SÓ=1,3g TZS=0,4g	OVI: EN=439,8kcal FH=28,6g ZS=13,8g SZH=49,4g CK=3,1g SÓ=0,7g TZS=3g ISK: EN=544,8kcal FH=35,5g ZS=18,5g SZH=58g CK=4g SÓ=1,3g TZS=4,1g KISK: EN=650,3kcal FH=41,5g ZS=20,5g SZH=73,7g CK=5,1g SÓ=1,4g TZS=4,9g
VASÁRNAP 2026.11.01.	Alma dobozos üdítő 100%; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Alföldi pulykaragu leves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya hússal (1, 5)*; Csemege uborka (11, 15)*;		Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Eper öntet 1/2 (1, 2)*; Gyümölcsrizs (1, 2)*;
	OVI: EN=263,7kcal FH=6g ZS=4,7g SZH=36,4g CK=0,6g SÓ=1,1g TZS=2,8g ISK: EN=322,2kcal FH=7,9g ZS=6,3g SZH=45,6g CK=0,8g SÓ=1,5g TZS=3,8g KISK: EN=402,3kcal FH=10,6g ZS=6,6g SZH=62,2g CK=1,2g SÓ=2g TZS=3,8g	OVI: EN=246,6kcal FH=3g ZS=1,4g SZH=53,9g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g ISK: EN=246,6kcal FH=3g ZS=1,4g SZH=53,9g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g KISK: EN=246,6kcal FH=3g ZS=1,4g SZH=53,9g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g	OVI: EN=388,6kcal FH=15,3g ZS=17,6g SZH=37,8g CK=2g SÓ=1,5g TZS=0,4g ISK: EN=475,3kcal FH=18,5g ZS=21,1g SZH=47,5g CK=3g SÓ=2,2g TZS=0,6g KISK: EN=720,4kcal FH=36,8g ZS=34,2g SZH=58g CK=5,2g SÓ=2,7g TZS=0,9g		OVI: EN=174,6kcal FH=6,9g ZS=6,7g SZH=21,6g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2,5g ISK: EN=265,6kcal FH=11,1g ZS=11,6g SZH=29,5g CK=0,7g SÓ=1,7g TZS=4,3g KISK: EN=363,3kcal FH=15,1g ZS=14,4g SZH=43,5g CK=0,8g SÓ=2,4g TZS=5,4g	OVI: EN=376,5kcal FH=11,9g ZS=4,4g SZH=83,5g CK=40,8g SÓ=0,7g TZS=2,5g ISK: EN=427,2kcal FH=12,6g ZS=4,4g SZH=97,8g CK=47g SÓ=0,9g TZS=2,5g KISK: EN=528,6kcal FH=14,9g ZS=4,9g SZH=122,6g CK=53,4g SÓ=0,9g TZS=2,6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Klúg



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



Schnappd

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.

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével	170,70kcal	4,80g	3,00g	29,00g	2,00g	0,60g	0,40g
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							
Alma	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma							
Alma dobozos üdítő 100%	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Alma-zellerkrémleves	108,00kcal	2,70g	1,80g	19,20g	10,40g	0,20g	0,10g
Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. alma, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Almamártás	222,30kcal	2,80g	1,70g	47,20g	28,20g	0,30g	0,30g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Almás-sajtos csirkecombfilé	454,10kcal	26,50g	24,70g	30,30g	13,90g	0,70g	12,00g
Összetétel: Alma , Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Ananászos csirkecomb filé	198,90kcal	23,50g	8,50g	5,90g	1,70g	0,40g	0,30g
Összetétel: Ananász konzerv, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Só 'jódozott'							
Baconos péklángos	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Összetétel: Fagy. baconos péklángos 170 g							
Bakonyi aprópecsenye	328,70kcal	15,80g	25,30g	7,10g	0,30g	0,50g	1,00g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Banán	168,00kcal	2,10g	0,00g	38,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
Baracklekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack lekvár							
Barackos háromszög	282,80kcal	3,80g	10,20g	43,30g	16,70g	0,40g	4,60g
Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g							
Baromfi fasírt	180,50kcal	10,40g	10,80g	9,60g	0,00g	1,40g	2,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell							
Baromfi párizsi	85,60kcal	4,10g	7,40g	0,60g	0,00g	0,80g	2,60g
Összetétel: Baromfi párizsi							
Bebo Mini Margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Big Burger	674,30kcal	31,60g	33,90g	55,10g	1,30g	3,30g	13,20g
Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)							
Bogdányi sertésrakottas	614,70kcal	22,80g	28,40g	59,90g	0,30g	0,70g	2,40g
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%'							
Borsos tokány	305,80kcal	16,30g	24,30g	3,40g	0,50g	0,40g	0,30g
Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
BrokkolikréMLEVES Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	148,20kcal	5,60g	3,50g	21,40g	2,80g	0,50g	0,30g
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	278,20kcal	19,50g	19,90g	3,60g	0,90g	0,40g	0,20g
Bugaci sertés ragu Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	235,50kcal	21,90g	13,30g	5,70g	0,40g	0,40g	0,70g
Bugaci sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	235,50kcal	21,90g	13,30g	5,70g	0,40g	0,40g	0,70g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,70kcal	7,60g	10,00g	47,70g	1,90g	0,60g	1,20g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	169,50kcal	4,10g	4,00g	21,70g	1,40g	1,00g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	334,40kcal	7,60g	11,80g	45,10g	2,80g	0,50g	5,00g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,80g	4,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	330,70kcal	16,10g	26,90g	3,60g	0,60g	0,60g	1,50g
Csirke májaskrém Összetétel: Csirke májaskrém 50g	105,60kcal	4,50g	8,80g	2,00g	0,00g	0,50g	2,20g
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: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	247,10kcal	17,40g	6,80g	27,80g	2,10g	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
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjélesztő, Tej '1,5%'	141,00kcal	7,80g	3,80g	19,40g	11,50g	0,20g	2,20g
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csontleves csigatésztaával	95,20kcal	2,90g	2,90g	13,90g	1,10g	0,60g	0,30g
Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma							
Cső tészta	318,20kcal	9,20g	6,60g	55,60g	3,00g	0,20g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes cső tészta							
Csurgatott tojásleves	107,10kcal	4,00g	4,80g	9,80g	0,40g	0,50g	1,00g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, őrölt, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma							
Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Összetétel: Diákcsemege szalámi							
Dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Eper öntet 1/2	117,20kcal	1,60g	0,50g	25,80g	14,00g	0,30g	0,20g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Erdei gyümölcs öntet	118,90kcal	1,40g	0,60g	26,10g	16,20g	0,30g	0,20g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. eper, Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Erdei gyümölcs tea	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Erdei gyümölcsmártás	169,30kcal	2,30g	1,00g	37,10g	22,90g	0,30g	0,20g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Erdei-bodzás gyümölcs tea	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Erdélyi rakott káposzta	461,20kcal	20,30g	30,10g	31,70g	0,70g	7,60g	3,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Eszterházy ragu	283,40kcal	14,10g	21,80g	5,80g	1,70g	0,40g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, őrölt, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Fahéjas csiga	275,80kcal	3,80g	10,80g	40,50g	13,80g	0,50g	5,50g
Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g							
Fasírt	313,40kcal	13,80g	23,10g	10,90g	0,80g	0,60g	1,00g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma							
Fatörzskifli	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Összetétel: Fatörzskifli 57g							
Fehér kenyér	147,00kcal	4,40g	0,50g	31,10g	0,10g	0,80g	0,20g
Összetétel: Fehér kenyér							
Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Összetétel: Félbarna kenyér							

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,10kcal	2,10g	0,20g	13,30g	0,30g	0,30g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,70g	0,30g	16,70g	0,40g	0,40g	0,00g
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os ételecet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	156,60kcal	4,70g	3,60g	24,90g	2,50g	0,60g	0,30g
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 Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendiő, Tejföl '12%', Vöröshagyma	140,40kcal	4,30g	2,80g	23,80g	1,90g	0,40g	0,10g
Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendiő, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	148,00kcal	4,40g	3,60g	23,90g	2,00g	0,50g	0,20g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	343,20kcal	7,90g	7,60g	59,10g	9,90g	0,70g	3,70g
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 burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'	188,20kcal	5,00g	0,60g	36,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	146,70kcal	9,90g	8,80g	0,60g	0,40g	0,30g	2,70g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	406,90kcal	27,00g	10,30g	96,80g	0,00g	0,40g	1,00g
Gombakrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	149,10kcal	5,50g	3,20g	23,80g	1,40g	0,50g	0,60g
Gombás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,20kcal	5,70g	6,70g	55,70g	0,30g	0,40g	0,70g
Gombás-sajtos rakott sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	333,00kcal	23,60g	20,60g	12,20g	1,80g	1,00g	4,90g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,40g	0,20g	1,00g	0,70g
Görög sertésragu Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Olíwabogyó, Oregánó, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	268,30kcal	14,40g	20,80g	4,50g	0,40g	0,50g	0,30g
Görögös szendvicskrém Összetétel: Görögös szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Hagmás tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	318,30kcal	5,90g	11,70g	42,80g	0,30g	0,40g	1,20g
Hamis gulyásleves 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	116,80kcal	2,90g	2,70g	18,40g	1,10g	0,50g	0,30g
Hargitai burgonyaleves Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	224,20kcal	7,20g	13,80g	16,50g	0,70g	1,00g	3,70g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros 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, Étélizesítő 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
Hortobágyi palacsinta Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. palacsinta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	622,50kcal	25,60g	36,00g	45,70g	0,70g	0,90g	1,80g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	242,20kcal	8,90g	9,70g	28,70g	0,30g	1,40g	3,20g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	467,90kcal	17,00g	17,60g	58,10g	0,60g	2,80g	5,70g
Húsgaluska-leves Összetétel: Babérlevél, őrölt, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	197,80kcal	16,30g	6,40g	17,60g	2,60g	0,80g	0,50g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	540,10kcal	21,20g	27,60g	66,30g	10,60g	3,50g	0,60g
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	588,00kcal	25,90g	25,60g	61,80g	3,20g	1,10g	4,10g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,60g	0,00g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, őrölt, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	338,00kcal	18,00g	18,50g	23,00g	1,40g	0,60g	1,20g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 70g	585,20kcal	7,60g	29,30g	71,00g	25,10g	1,00g	14,70g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	352,80kcal	10,30g	7,60g	60,70g	5,30g	0,30g	0,90g
Kapros turókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	52,20kcal	5,70g	2,50g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	140,40kcal	6,50g	3,20g	21,70g	21,70g	0,20g	1,90g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő 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, Étélizésítő 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
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g
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
Kolbászos pásztor ragu bulgurral Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	585,10kcal	29,20g	21,90g	58,40g	1,10g	1,40g	3,60g
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,50g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaniliás cukor	176,80kcal	1,60g	0,70g	40,60g	31,60g	0,10g	0,20g
Krémtúró Összetétel: Vaniliás krémtúró 100g	228,00kcal	15,00g	9,00g	21,00g	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, Étélizésítő 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: Étélizésítő 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	348,80kcal	9,70g	9,80g	53,30g	3,40g	0,60g	1,20g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Leccsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	217,70kcal	20,80g	12,70g	3,40g	0,80g	0,70g	1,20g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	8,00g	0,90g	0,10g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,10g	2,40g	0,10g	0,10g	0,10g	0,70g
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	19,80kcal	0,60g	0,00g	4,70g	2,10g	0,00g	0,00g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	42,00kcal	0,00g	0,00g	9,50g	9,40g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejízesítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,30g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Majorannás sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	202,50kcal	20,60g	11,60g	2,90g	1,00g	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
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,90g	0,00g	1,50g
Mákos guba Összetétel: Mákos guba	462,00kcal	10,80g	18,00g	61,20g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Masánszki rizsfelfújt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Kristálycukor, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	532,20kcal	14,20g	9,20g	119,90g	51,20g	0,70g	3,90g
Mediterrán csirke Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	261,50kcal	21,80g	8,00g	23,90g	6,60g	0,40g	0,40g
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
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Milánói ragu Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	283,30kcal	15,00g	19,30g	10,70g	4,10g	0,80g	1,10g
Mínestrone leves Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	184,20kcal	5,10g	4,30g	30,30g	11,40g	0,50g	0,50g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Mustáros sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom	178,20kcal	20,50g	8,70g	3,20g	0,00g	0,40g	0,10g
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
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	99,60kcal	5,20g	8,40g	0,80g	0,20g	0,80g	3,40g
Olaszos szendvicskrém Összetétel: Olaszos szendvicskrém	48,00kcal	2,10g	4,20g	0,50g	0,30g	0,20g	2,70g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt 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' - Húsuphító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	242,50kcal	22,10g	12,80g	8,20g	0,30g	0,40g	0,50g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomos bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	338,20kcal	7,60g	10,00g	47,00g	1,90g	0,60g	1,20g
Paradicsomos káposzta-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	177,90kcal	5,00g	3,40g	31,60g	15,60g	0,40g	0,30g
Paradicsomos-sajtos csirkecomb filé Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Oregánó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	244,50kcal	27,00g	12,00g	6,10g	1,20g	1,10g	3,30g
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: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,80kcal	4,60g	10,30g	55,60g	0,20g	0,40g	1,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	105,90kcal	2,30g	2,90g	27,80g	0,10g	0,30g	0,30g
Párolt zöldség köret Összetétel: Aro margarin, Fagy. mexikói zöldségköret, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	163,10kcal	7,00g	2,70g	26,80g	9,80g	0,40g	0,70g
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	285,00kcal	5,90g	8,10g	42,60g	0,20g	0,40g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	272,20kcal	4,60g	12,20g	55,90g	0,40g	0,30g	1,30g
Petrezselymes tejfölössturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,70kcal	5,80g	2,60g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	94,00kcal	3,90g	7,40g	0,60g	0,10g	0,50g	2,60g
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
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Provanszi csirkemáragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kakukkfű, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Vöröshagyma	185,50kcal	18,90g	9,20g	6,60g	0,50g	0,40g	0,60g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,50kcal	20,40g	9,60g	1,30g	0,20g	0,40g	0,10g
Rakott brokkoli Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	427,10kcal	26,00g	23,20g	29,40g	5,40g	0,80g	1,90g
Rántott csirkemell Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	189,00kcal	13,00g	6,60g	19,00g	4,20g	1,50g	0,10g
Rántott sajt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	217,70kcal	9,80g	11,60g	19,50g	0,80g	0,80g	0,10g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	193,80kcal	5,40g	5,70g	29,80g	1,20g	0,60g	0,70g
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	286,10kcal	6,90g	10,50g	60,50g	2,30g	0,50g	1,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,20g	5,50g	0,80g	0,00g	0,50g	3,80g
Sajt szórat szendvics 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 húsgolyó Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	374,90kcal	21,20g	25,50g	12,40g	0,90g	0,80g	1,90g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Sajtos rúd Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g	318,50kcal	6,10g	19,90g	27,80g	1,30g	1,50g	9,90g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	220,10kcal	10,00g	3,00g	37,00g	1,10g	0,50g	0,30g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g
Sárgarépa főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	306,10kcal	9,00g	5,40g	52,30g	22,20g	0,70g	1,30g
Sárgarépás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Sárgarépa, Só 'jódozott'	261,30kcal	6,20g	4,90g	73,70g	1,70g	0,60g	0,50g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertés sült Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örölt 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, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	180,80kcal	20,60g	8,60g	3,80g	0,30g	0,40g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertésspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. p.ritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	208,90kcal	21,70g	11,00g	4,50g	0,80g	0,50g	0,30g
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
Sertésszelet sajtmártással Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt	302,90kcal	29,30g	15,00g	11,20g	1,20g	0,90g	4,10g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	57,90kcal	3,40g	4,00g	2,00g	0,20g	0,80g	0,30g
Sonkás krém 50g Eurofood Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Soproni felvágott Összetétel: Soproni felvágott	103,20kcal	5,20g	8,80g	0,80g	0,20g	0,80g	3,50g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Spagetti carbonara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tejföl '12%', Tojásmentes spagetti tészta, Vöröshagyma	460,20kcal	18,10g	17,40g	56,80g	3,50g	1,20g	1,60g
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
Spenótos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé spenóttal	240,10kcal	12,10g	11,30g	23,10g	1,80g	1,10g	0,00g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	221,30kcal	9,10g	19,70g	1,80g	0,30g	1,50g	5,70g
Sütőtökkrémléves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcslé sűrítmény, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	149,70kcal	1,70g	2,90g	28,20g	19,50g	0,50g	0,50g
Szarvacska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	380,20kcal	11,00g	7,70g	66,70g	3,60g	0,20g	1,00g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	474,70kcal	22,00g	26,90g	39,30g	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
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. p.ritamin paprika, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	484,50kcal	18,20g	28,20g	57,70g	1,00g	1,10g	1,30g
Tápai legényfogó leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	203,60kcal	17,20g	6,70g	17,50g	2,70g	0,70g	0,60g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	294,30kcal	8,60g	5,60g	52,20g	2,90g	0,40g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tárkonyos zöldségleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	107,70kcal	3,30g	4,40g	13,10g	2,50g	0,80g	0,50g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,80kcal	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g	6,80g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,80g	11,80g	11,80g	0,30g	2,50g
Tejbegríz Összetétel: Búza dara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	317,60kcal	13,10g	4,90g	54,80g	25,40g	0,40g	2,70g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,40g	4,80g	1,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejszínes-gombás szósz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	272,30kcal	14,50g	21,50g	3,50g	0,40g	0,40g	0,70g
Teljes kiörlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	134,40kcal	5,20g	0,60g	27,10g	0,40g	0,80g	0,20g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	53,80kcal	2,10g	0,20g	10,80g	0,10g	0,30g	0,10g
Teljes kiörlésű kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiörlésű zsemle Összetétel: Teljes kiörlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,60kcal	14,70g	23,20g	4,40g	1,00g	0,60g	0,90g
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
Tökmagos fasírtgolyó Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés apróhús, Só 'jódozott', Tojáspor, Tökmag hántolt, Vöröshagyma	291,10kcal	15,50g	19,70g	11,10g	0,80g	0,60g	0,30g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	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: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-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 gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. gyümölcsleves keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	133,80kcal	1,50g	0,70g	28,90g	19,00g	0,10g	0,20g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyo uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	87,80kcal	1,50g	0,20g	19,60g	14,80g	0,20g	0,00g
Vöröslencsekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Gyömbér por, Koriander, Kristálycukor, Kurkuma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Vöröslencse	100,80kcal	2,20g	5,10g	10,60g	2,60g	0,50g	0,70g
Zabpelyhes húsgombóc Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma, Zabpehely	280,50kcal	13,20g	19,30g	11,40g	0,30g	0,40g	0,50g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,70g	0,20g	0,90g	2,40g
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
Zöldbaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kapor, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	95,10kcal	3,20g	3,30g	12,10g	3,20g	0,50g	0,30g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges fasírt golyó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojás	440,60kcal	22,40g	26,30g	26,20g	2,10g	1,70g	2,40g
Zöldséges Kuskusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Kuskusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	380,40kcal	12,00g	9,90g	58,10g	5,40g	0,60g	1,20g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g