

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.09.18.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Alföldi leves (1, 3, 5)*; Pritaminos sajtlejűjt (1, 2, 3)*; Zöldsöfőzőlevek (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Túrós térszia tepertővel (1)*; Túrós (2)*; Tejföl (2)*;
KEDD 2023.09.19.	EN=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g CK=9,89g SO=1,79g TZS=4,99g	EN=229,85kcal FH=7,33g ZS=9,31g SZH=30,53g CK=1,63g SO=1,71g TZS=5,10g	EN=761,86kcal FH=37,32g ZS=19,67g SZH=103,78g CK=26,92g SO=6,84g TZS=9,37g	EN=239,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SO=0,49g TZS=2,17g	EN=507,87kcal FH=24,44g ZS=19,76g SZH=56,47g CK=2,80g SO=0,48g TZS=2,55g
	Karamellás tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Teavej (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gesztyenkrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Szármvas rizottó (5)*; Őszibarack;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárfka (1, 2, 3)*;	Leesós csirkeraagu (1)*; Kuszkus (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
SZERDA 2023.09.20.	EN=407,80kcal FH=12,67g ZS=20,23g SZH=43,22g CK=23,62g SO=1,54g TZS=10,43g	EN=303,96kcal FH=10,87g ZS=17,24g SZH=27,82g CK=0,56g SO=1,73g TZS=9,48g	EN=704,55kcal FH=41,21g ZS=19,14g SZH=108,64g CK=19,95g SO=1,03g TZS=1,37g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SO=0,61g TZS=4,79g	EN=580,94kcal FH=28,85g ZS=16,88g SZH=75,04g CK=4,12g SO=1,64g TZS=1,56g
	Csipekibogyó tea; Házi köőzött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldfűszeres halpásztóm (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tanyasi sült csirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajás főkhagymás törtburgonya (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Méz; Bebo Mini Margarín; Félbarna kenyér (1)*;	Finomfőzőlevek (1, 2)*; Natúr baromfi érmé (1, 2, 3, 4, 11)*;
CSÜTÖRTÖK 2023.09.21.	EN=271,89kcal FH=12,01g ZS=3,97g SZH=46,10g CK=9,86g SO=0,98g TZS=0,06g	EN=293,80kcal FH=9,82g ZS=12,76g SZH=35,72g CK=0,86g SO=1,36g TZS=1,70g	EN=788,47kcal FH=51,31g ZS=24,03g SZH=79,78g CK=1,78g SO=1,81g TZS=2,26g	EN=251,70kcal FH=5,34g ZS=4,10g SZH=49,84g CK=17,20g SO=0,04g TZS=0,76g	EN=424,97kcal FH=18,12g ZS=16,08g SZH=50,54g CK=14,71g SO=2,03g TZS=4,43g
	Tej (2)*; Sonkakrém; Zsemle (1)*;	Fozsos párna (1, 12)*; Banán;	Serfésraguleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*; Alma;	Joghurt (2)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
PÉNTEK 2023.09.22.	EN=289,45kcal FH=14,88g ZS=6,80g SZH=41,48g CK=11,96g SO=1,79g TZS=3,62g	EN=295,68kcal FH=6,49g ZS=2,74g SZH=59,50g CK=0,45g SO=0,62g TZS=0,50g	EN=778,60kcal FH=26,42g ZS=24,98g SZH=109,46g CK=23,06g SO=0,79g TZS=1,32g	EN=239,10kcal FH=9,46g ZS=8,40g SZH=29,81g CK=6,41g SO=0,85g TZS=4,62g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SO=2,69g TZS=5,74g
	Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Liga Margarín; Kigyóúborok; Félbarna kenyér (1)*;	Tej (2)*; Napraforgómagos fonotka (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves betűszáttával (1, 3, 5)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Törtburgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=301,05kcal FH=10,83g ZS=7,46g SZH=44,05g CK=10,06g SO=1,10g TZS=2,13g	EN=346,40kcal FH=13,02g ZS=10,65g SZH=46,35g CK=17,75g SO=0,74g TZS=5,14g	EN=787,69kcal FH=22,19g ZS=31,77g SZH=98,21g CK=21,59g SO=2,25g TZS=3,89g	EN=301,60kcal FH=17,36g ZS=14,50g SZH=23,81g CK=0,41g SO=1,70g TZS=8,52g	EN=588,65kcal FH=13,44g ZS=26,74g SZH=71,11g CK=14,16g SO=1,61g TZS=10,70g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTO ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Kiug

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; TZS=Telített zsír

(*) Allergének: 1=Gluten; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diólélek; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szazámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűk

"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.09.25.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes körlesű egyenes kifli (1)*;	Sültcsirkemcomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
KEDD 2023.09.26.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*; Turfőjtűl (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdi gyümölcs öntet (1)*;	Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes körlesű kenyér (1)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;
SZERDA 2023.09.27.	Főzött kakaó (2, 4)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Raszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes körlesű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonotka (1, 2, 3)*;	Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Törbúrnyonya (5)*;
CSÜTÖRTÖK 2023.09.28.	Erdi gyümölcs tea; Sertes párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Burgonyaleves (1, 5)*; Vadas apórepesem (1, 2, 5, 11)*; Kuszkus (1, 5)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes körlesű kenyér (1)*;	Spagetti carbonara (1, 2)*; Sajt szórat (2)*;
PÉNTEK 2023.09.29.	Vaníliás tej (1, 2)*; Liga Margarin; Fonotka (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes körlesű zsemle (1)*;	Brokkolikrémléves gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Olaszos rakott tészta (csirke) (1, 2)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Májkrem; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=323,06kcal FH=11,86g ZS=7,50g SZH=51,45g CK=24,45g SO=0,85g Tzs=3,67g	EN=280,90kcal FH=7,86g ZS=12,80g SZH=26,77g CK=0,49g SO=1,12g Tzs=1,99g	EN=821,11kcal FH=46,18g ZS=23,71g SZH=102,40g CK=9,33g SO=1,52g Tzs=5,68g	EN=288,60kcal FH=3,54g ZS=1,44g SZH=63,60g CK=7,00g SO=0,02g Tzs=0,60g	EN=682,05kcal FH=13,02g ZS=20,73g SZH=83,14g CK=18,22g SO=1,70g Tzs=8,57g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO= só; Tzs=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;

14=Csilagfű; 15=Édesfűszek; 16=Puhatestűek

Étlap név:

Kiug

"Suli-Host Étkeztetési
Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.09.18.-tól 2023.09.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	147,01kcal	4,01g	3,72g	22,98g	0,80g	5,10g	0,66g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	207,74kcal	2,80g	1,57g	43,90g	28,24g	0,23g	0,22g
Bakonyi szárnyasragu leves Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	195,10kcal	16,13g	7,00g	16,12g	1,57g	0,49g	0,43g
Banán Összetétel: Banán	210,00kcal	2,60g	0,00g	48,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	126,00kcal	1,56g	0,00g	29,04g	0,00g	0,00g	0,00g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Brokkolikréml leves gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	152,98kcal	5,56g	3,37g	23,43g	1,80g	0,51g	0,32g
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételcset, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zeller zöld	130,80kcal	3,77g	1,93g	22,86g	1,66g	0,55g	0,19g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	360,16kcal	17,81g	29,32g	3,59g	0,55g	0,63g	1,54g
Csipebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Delma Margarin Összetétel: Delma light margarin	21,60kcal	0,00g	2,40g	0,24g	0,00g	0,10g	0,72g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	46,88kcal	0,45g	0,08g	10,75g	6,07g	0,01g	0,01g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.09.18.-tól 2023.09.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	259,34kcal	8,52g	4,52g	45,10g	14,71g	0,59g	1,03g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'	169,31kcal	8,35g	4,38g	23,83g	23,50g	0,25g	2,64g
Gesztenyekrém leves almakockával Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma	150,88kcal	1,22g	0,82g	34,18g	16,74g	0,11g	0,24g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	97,36kcal	3,64g	3,34g	12,59g	1,08g	0,48g	0,26g
Gyümölcsös krémmajonéz Összetétel: Gyümölcsös krémmajonéz 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,79kcal	5,99g	3,22g	1,77g	0,04g	0,14g	0,00g
Húsleves (csirke) Összetétel: Babérlevél, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félégházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	194,19kcal	16,20g	6,38g	16,88g	2,60g	0,75g	0,45g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő 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', Szárzabab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	321,42kcal	17,96g	16,63g	22,99g	1,37g	0,61g	0,98g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	352,84kcal	10,30g	7,64g	60,66g	5,30g	0,28g	0,91g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	140,40kcal	6,51g	3,15g	21,66g	21,66g	0,21g	1,89g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.09.18.-tól 2023.09.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	282,66kcal	7,05g	9,56g	61,80g	1,10g	0,60g	1,05g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	348,78kcal	9,67g	9,75g	53,25g	3,39g	0,60g	1,21g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lecsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	152,06kcal	16,51g	6,83g	5,11g	0,34g	0,63g	0,32g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	42,60kcal	0,12g	3,87g	1,80g	1,01g	0,24g	0,51g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,41g	0,47g	0,88g	0,00g	0,10g	0,02g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	165,63kcal	9,60g	11,56g	5,44g	0,00g	1,44g	3,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.09.18.-tól 2023.09.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Olaszos rakott tésztá (csirke) Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz, Tartósítószermentes sült paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	668,13kcal	40,62g	20,35g	78,98g	7,53g	1,01g	5,35g
Őszibarack Összetétel: Őszibarack	49,20kcal	0,84g	0,00g	10,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	187,88kcal	4,15g	5,22g	30,81g	18,69g	0,52g	0,61g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom	134,40kcal	3,56g	12,20g	2,52g	0,08g	0,52g	1,64g
Párolt rizs Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,81kcal	4,56g	10,34g	55,59g	0,22g	0,45g	1,10g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	667,01kcal	27,05g	26,06g	75,07g	5,74g	2,69g	5,74g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajtalfűt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojásfehérje lé, Trappista sajt	231,05kcal	15,37g	11,22g	16,17g	0,30g	1,03g	7,51g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,54kcal	20,44g	9,64g	1,32g	0,24g	0,43g	0,10g
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	217,70kcal	9,75g	11,60g	19,50g	0,75g	0,83g	0,12g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	113,97kcal	3,27g	3,42g	17,15g	0,76g	0,54g	0,43g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g
Sárgarépafőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	306,10kcal	8,96g	5,43g	52,26g	22,20g	0,66g	1,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.09.18.-tól 2023.09.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,88kcal	18,20g	26,79g	4,37g	0,78g	0,46g	0,32g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	308,56kcal	15,63g	17,35g	20,40g	3,76g	0,51g	0,41g
Sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin	39,00kcal	3,14g	2,52g	1,06g	0,05g	0,83g	0,80g
Spagetti carbonara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tejföl '12%', Tojásmentes spagetti tészta, Vöröshagyma	460,19kcal	18,14g	17,44g	56,79g	3,49g	1,22g	1,64g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	226,79kcal	22,57g	10,99g	1,07g	0,20g	0,48g	0,41g
Szárnyas rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	504,47kcal	39,14g	18,32g	63,66g	3,21g	0,92g	1,13g
Tanyasi sült csirkemell Összetétel: Csemege paprika, Csirkemell filé, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	148,39kcal	24,87g	4,71g	0,87g	0,20g	0,48g	0,41g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	181,76kcal	4,70g	5,53g	26,61g	2,23g	0,71g	1,29g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	317,60kcal	13,06g	4,90g	54,76g	25,40g	0,45g	2,70g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.09.18.-tól 2023.09.29.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Temesvári sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	250,10kcal	22,93g	13,57g	7,26g	0,94g	0,57g	0,93g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	121,20kcal	3,92g	10,36g	0,59g	0,13g	0,45g	3,87g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	206,43kcal	5,17g	6,02g	31,17g	11,67g	0,37g	0,48g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,39g	1,20g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrófelfújt Összetétel: Aro margarin, Búza dara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Száritott citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	534,31kcal	24,13g	18,72g	63,00g	30,43g	0,16g	3,63g
Túrós tészta tepertővel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	335,07kcal	9,08g	9,96g	51,87g	2,80g	0,47g	2,55g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	333,28kcal	15,96g	23,09g	13,20g	2,62g	0,42g	0,32g
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	222,50kcal	5,53g	2,34g	40,58g	0,00g	0,24g	0,73g
Vaníliás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	153,96kcal	7,75g	3,75g	22,49g	22,49g	0,25g	2,25g
Virslí Összetétel: Virslí Pulyka Gallicoop	106,00kcal	4,80g	9,20g	0,96g	0,16g	0,80g	2,88g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	330,04kcal	15,86g	4,50g	53,81g	25,68g	0,37g	1,11g
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	231,80kcal	23,33g	11,04g	8,12g	1,83g	0,36g	0,33g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	133,60kcal	3,48g	12,16g	2,36g	0,08g	0,52g	1,64g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,15g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g