

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2021.11.01.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Egyenes kifli 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Törtburgonya (5)*; Cékasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=347,61kcal FH=12,56g ZS=11,56g SZH=45,89g CK=20,06g SÓ=0,89g TZS=4,26g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=669,04kcal FH=34,91g ZS=21,42g SZH=78,87g CK=17,07g SÓ=3,00g TZS=2,12g	EN=270,65kcal FH=7,92g ZS=7,53g SZH=41,33g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=587,48kcal FH=29,70g ZS=19,89g SZH=66,69g CK=2,36g SÓ=3,58g TZS=1,14g
<b>KEDD</b> 2021.11.02.	Tea 'Citromos'; Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Rántott sajt 'Mirelit' (1, 2, 3)*; Párolt rizs (5)*; Saláta öntet (2, 3, 11)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2, 6)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Borsos tokány sertéshúsból (5)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=359,54kcal FH=18,78g ZS=14,60g SZH=38,16g CK=9,46g SÓ=1,94g TZS=8,46g	EN=241,78kcal FH=6,96g ZS=10,37g SZH=29,18g CK=0,22g SÓ=0,97g TZS=1,60g	EN=762,30kcal FH=28,34g ZS=36,96g SZH=101,71g CK=3,61g SÓ=3,33g TZS=2,67g	EN=278,90kcal FH=8,66g ZS=6,50g SZH=45,23g CK=19,75g SÓ=0,52g TZS=3,74g	EN=596,16kcal FH=22,97g ZS=28,33g SZH=59,14g CK=4,60g SÓ=2,64g TZS=1,24g
<b>SZERDA</b> 2021.11.03.	Tej (2)*; Tauris zöldséges felvágott; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Spenót (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Dzsem (13)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;	Tea 'Citromos'; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=333,90kcal FH=16,42g ZS=12,35g SZH=37,45g CK=11,59g SÓ=1,83g TZS=5,40g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=721,17kcal FH=27,78g ZS=32,10g SZH=69,11g CK=16,72g SÓ=3,52g TZS=4,45g	EN=259,90kcal FH=5,82g ZS=0,60g SZH=56,76g CK=14,03g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=430,81kcal FH=17,02g ZS=18,30g SZH=42,95g CK=10,47g SÓ=2,29g TZS=4,07g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.11.04.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Petrezselymes tejfölkőrő (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*; Alma;	Jókai bableves (1, 2, 3, 4, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=258,37kcal FH=11,67g ZS=3,13g SZH=45,04g CK=9,82g SÓ=1,11g TZS=0,06g	EN=274,00kcal FH=9,59g ZS=6,26g SZH=42,70g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=886,41kcal FH=31,78g ZS=39,89g SZH=96,85g CK=18,69g SÓ=1,83g TZS=2,43g	EN=287,35kcal FH=11,53g ZS=14,16g SZH=25,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=648,25kcal FH=23,67g ZS=38,98g SZH=66,21g CK=2,54g SÓ=3,80g TZS=2,58g
<b>PÉNTEK</b> 2021.11.05.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Lenmagos' (1)*; Paradicsom;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Csirkemájkrém 50g; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=375,45kcal FH=18,30g ZS=12,58g SZH=43,94g CK=11,92g SÓ=1,35g TZS=4,74g	EN=245,25kcal FH=7,84g ZS=10,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,48g TZS=4,52g	EN=754,24kcal FH=34,21g ZS=26,33g SZH=87,34g CK=6,67g SÓ=3,44g TZS=2,64g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=520,05kcal FH=18,76g ZS=17,36g SZH=69,92g CK=13,53g SÓ=1,46g TZS=3,42g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klóg**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfűrt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.11.06.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;
	EN=251,74kcal FH=8,62g ZS=6,75g SZH=39,01g CK=9,40g SÓ=1,44g TZS=0,24g	EN=236,85kcal FH=11,28g ZS=4,91g SZH=36,27g CK=13,13g SÓ=0,72g TZS=2,85g	EN=816,42kcal FH=57,78g ZS=21,62g SZH=139,71g CK=2,37g SÓ=2,58g TZS=1,67g	EN=244,95kcal FH=7,94g ZS=7,63g SZH=34,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=636,34kcal FH=31,27g ZS=16,23g SZH=86,80g CK=17,31g SÓ=2,15g TZS=0,87g
VASÁRNAP 2021.11.07.	Tea 'Citromos'; Olasz felvágott (1, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; F szeres sertéstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Pulyka pörkölt (1)*; Tészta 'Copfocska' (1)*; Csemege uborka (6, 15)*;
	EN=299,95kcal FH=9,78g ZS=11,38g SZH=38,75g CK=9,39g SÓ=1,65g TZS=4,48g	EN=250,45kcal FH=11,99g ZS=4,28g SZH=40,17g CK=11,66g SÓ=0,89g TZS=2,57g	EN=571,16kcal FH=22,13g ZS=49,95g SZH=64,03g CK=2,02g SÓ=2,38g TZS=0,89g	EN=302,10kcal FH=9,24g ZS=9,15g SZH=44,13g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g	EN=526,88kcal FH=29,69g ZS=19,09g SZH=57,62g CK=3,39g SÓ=3,08g TZS=1,23g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klúg**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;  
 (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2021.11.08.	Tea 'Citromos'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Kukoricás rizs (5)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Csemege uborka (6, 15)*;
	EN=312,94kcal FH=7,68g ZS=12,88g SZH=41,09g CK=9,34g SÓ=1,84g TZS=4,98g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=719,94kcal FH=29,83g ZS=30,93g SZH=98,17g CK=19,91g SÓ=2,94g TZS=1,45g	EN=307,45kcal FH=17,74g ZS=12,13g SZH=30,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=593,84kcal FH=19,96g ZS=29,10g SZH=55,82g CK=0,70g SÓ=3,64g TZS=7,18g
<b>KEDD</b> 2021.11.09.	Tejeskávé (1, 2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Kigyóborka;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefir (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsos lecsó; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=367,50kcal FH=13,00g ZS=11,78g SZH=49,98g CK=20,58g SÓ=0,93g TZS=7,19g	EN=238,55kcal FH=6,64g ZS=10,38g SZH=28,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=737,85kcal FH=31,56g ZS=38,83g SZH=65,91g CK=7,33g SÓ=2,90g TZS=5,52g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=479,80kcal FH=19,59g ZS=22,40g SZH=57,40g CK=5,94g SÓ=4,90g TZS=0,44g
<b>SZERDA</b> 2021.11.10.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Húsos-paradicsomos rakott tészta (1, 2)*; Alma;	Molnárika (1, 2, 3)*; Kockasajt (2)*;	Tea 'Citromos'; Mustár (11)*; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	EN=289,64kcal FH=9,72g ZS=10,30g SZH=39,27g CK=9,92g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=224,00kcal FH=9,10g ZS=5,25g SZH=34,30g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=776,34kcal FH=34,02g ZS=29,48g SZH=90,90g CK=10,21g SÓ=2,78g TZS=5,54g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=677,26kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=68,37g CK=10,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.11.11.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóborka;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Fonottka (1, 2, 3)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Kolbással töltött panirozott sertéskaraj (1, 2, 3, 4)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=319,27kcal FH=18,11g ZS=6,78g SZH=45,68g CK=11,84g SÓ=1,42g TZS=2,31g	EN=277,60kcal FH=4,20g ZS=6,85g SZH=50,48g CK=20,92g SÓ=0,41g TZS=1,95g	EN=792,62kcal FH=34,92g ZS=32,64g SZH=83,14g CK=3,42g SÓ=4,22g TZS=3,75g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=515,44kcal FH=24,74g ZS=12,82g SZH=72,96g CK=17,10g SÓ=2,74g TZS=1,56g
<b>PÉNTEK</b> 2021.11.12.	Gyümölcs tea; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Rizsleves (5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Mandarin;	Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; Margarin mini 'Riso'; Paradicsom;	Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=270,30kcal FH=11,90g ZS=7,01g SZH=39,68g CK=9,70g SÓ=1,84g TZS=2,04g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=709,46kcal FH=23,92g ZS=32,16g SZH=73,12g CK=6,30g SÓ=2,91g TZS=1,60g	EN=270,50kcal FH=6,02g ZS=9,50g SZH=38,60g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=650,25kcal FH=16,50g ZS=28,96g SZH=78,56g CK=12,69g SÓ=3,13g TZS=16,67g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klűg**

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.11.13.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Jégcsap retek;	Tej (2)*; Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*; Alma;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Sajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=308,14kcal FH=11,55g ZS=9,85g SZH=43,79g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=284,37kcal FH=12,19g ZS=6,89g SZH=42,73g CK=13,01g SÓ=0,64g TZS=3,11g	EN=846,74kcal FH=49,86g ZS=36,82g SZH=74,06g CK=5,07g SÓ=2,80g TZS=1,05g	EN=276,75kcal FH=14,74g ZS=9,43g SZH=31,87g CK=0,16g SÓ=1,44g TZS=6,32g	EN=429,99kcal FH=29,16g ZS=14,56g SZH=43,38g CK=0,89g SÓ=1,72g TZS=0,74g
VASÁRNAP 2021.11.14.	Gyümölcs tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle 'Korpás' (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; F szerez burgonya steak (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Hagymás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=294,90kcal FH=9,14g ZS=10,39g SZH=39,74g CK=9,71g SÓ=1,52g TZS=4,24g	EN=236,85kcal FH=11,28g ZS=4,91g SZH=36,27g CK=13,13g SÓ=0,72g TZS=2,85g	EN=727,42kcal FH=32,17g ZS=28,99g SZH=71,16g CK=1,27g SÓ=4,32g TZS=2,46g	EN=255,00kcal FH=5,50g ZS=4,82g SZH=45,89g CK=6,27g SÓ=0,46g TZS=2,38g	EN=434,26kcal FH=29,20g ZS=15,21g SZH=41,99g CK=8,82g SÓ=1,87g TZS=0,72g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klóg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2021.11.15.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Hentes tokány (1, 6, 15)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=324,80kcal FH=9,16g ZS=14,06g SZH=39,95g CK=9,38g SÓ=1,68g TZS=5,00g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=783,82kcal FH=24,62g ZS=30,74g SZH=122,38g CK=31,46g SÓ=3,11g TZS=2,20g	EN=225,85kcal FH=7,23g ZS=8,21g SZH=29,88g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=556,66kcal FH=20,61g ZS=25,58g SZH=59,23g CK=16,85g SÓ=1,98g TZS=1,33g
<b>KEDD</b> 2021.11.16.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóborka;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=324,80kcal FH=14,39g ZS=9,00g SZH=46,71g CK=12,28g SÓ=1,17g TZS=5,23g	EN=209,45kcal FH=3,53g ZS=3,66g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=742,64kcal FH=36,52g ZS=28,60g SZH=76,41g CK=27,08g SÓ=2,91g TZS=3,86g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=513,81kcal FH=27,56g ZS=15,71g SZH=56,69g CK=7,16g SÓ=2,04g TZS=1,36g
<b>SZERDA</b> 2021.11.17.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Jégcsap rettek;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pohely (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Hagymás burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Sajtospagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=274,44kcal FH=10,45g ZS=9,85g SZH=34,86g CK=9,24g SÓ=1,58g TZS=3,47g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=746,17kcal FH=28,36g ZS=27,68g SZH=88,42g CK=3,07g SÓ=2,94g TZS=1,72g	EN=264,85kcal FH=9,68g ZS=12,16g SZH=28,07g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=443,43kcal FH=16,15g ZS=17,72g SZH=54,22g CK=2,80g SÓ=0,88g TZS=4,66g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.11.18.	Vaníliás tej (1, 2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Margarin mini 'Riso'; Hosszú zsemle (1)*; Paradicsom;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Kefír (2)*; Fonotk (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=411,76kcal FH=16,54g ZS=15,02g SZH=48,48g CK=24,36g SÓ=0,98g TZS=6,92g	EN=170,31kcal FH=4,58g ZS=3,13g SZH=29,77g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=743,48kcal FH=31,35g ZS=33,90g SZH=94,46g CK=8,31g SÓ=3,22g TZS=1,28g	EN=285,00kcal FH=9,00g ZS=9,60g SZH=39,70g CK=10,20g SÓ=0,56g TZS=5,40g	EN=655,55kcal FH=24,15g ZS=27,66g SZH=71,61g CK=16,58g SÓ=2,35g TZS=5,04g
<b>PÉNTEK</b> 2021.11.19.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Tejfőlös-túró (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Zöldpaprika;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 7, 8, 12, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;	Kifli (1, 2)*; Alma; Dobozos üdít szi-alma; Májkrém; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=312,14kcal FH=17,21g ZS=7,75g SZH=42,16g CK=9,22g SÓ=0,96g TZS=0,48g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=809,28kcal FH=28,66g ZS=27,09g SZH=108,77g CK=19,92g SÓ=1,68g TZS=2,77g	EN=264,70kcal FH=9,04g ZS=7,70g SZH=39,62g CK=0,78g SÓ=2,08g TZS=4,56g	EN=676,05kcal FH=13,02g ZS=20,73g SZH=105,14g CK=30,22g SÓ=1,70g TZS=8,57g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klűg**

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfürt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.11.20.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Tea 'Citromos'; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=281,34kcal FH=11,32g ZS=9,85g SZH=37,91g CK=9,60g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=252,85kcal FH=5,09g ZS=1,16g SZH=53,81g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=685,57kcal FH=28,63g ZS=23,58g SZH=87,56g CK=24,67g SÓ=1,46g TZS=1,30g	EN=307,45kcal FH=17,74g ZS=12,13g SZH=30,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=430,81kcal FH=17,02g ZS=18,30g SZH=42,95g CK=10,47g SÓ=2,29g TZS=4,07g
VASÁRNAP 2021.11.21.	Tea 'Citromos'; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Banán; Gabonás keksz 'Teljes kiörlés ' (1, 5)*;	Húsos rakott burgonya (1, 2, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=280,74kcal FH=6,36g ZS=8,59g SZH=44,38g CK=9,82g SÓ=1,04g TZS=4,86g	EN=236,85kcal FH=11,28g ZS=4,91g SZH=36,27g CK=13,13g SÓ=0,72g TZS=2,85g	EN=611,41kcal FH=21,38g ZS=31,05g SZH=81,22g CK=1,19g SÓ=2,71g TZS=1,64g	EN=310,40kcal FH=4,88g ZS=6,40g SZH=57,04g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=606,60kcal FH=22,83g ZS=23,60g SZH=65,77g CK=2,16g SÓ=2,41g TZS=1,08g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klűg**

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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

	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTF</b> 2021.11.22.	F zött kakaó (2, 4)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Paradicsom;	Csirke májkrém; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=441,41kcal FH=15,38g ZS=15,61g SZH=58,59g CK=19,96g SÓ=2,16g TZS=9,54g	EN=220,18kcal FH=7,68g ZS=7,79g SZH=28,77g CK=0,16g SÓ=0,97g TZS=2,02g	EN=703,11kcal FH=28,16g ZS=27,37g SZH=82,85g CK=5,55g SÓ=5,32g TZS=1,22g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=680,62kcal FH=11,09g ZS=30,62g SZH=68,79g CK=10,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
<b>KEDD</b> 2021.11.23.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Bazsalikomos paradicsomlevés (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Rizibizi (5)*; Befőtt 'Öszibarack';	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=300,70kcal FH=8,96g ZS=13,00g SZH=36,59g CK=9,46g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=746,25kcal FH=27,48g ZS=18,53g SZH=137,12g CK=32,13g SÓ=3,91g TZS=2,19g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=656,78kcal FH=27,68g ZS=28,58g SZH=67,75g CK=2,75g SÓ=3,72g TZS=0,58g
<b>SZERDA</b> 2021.11.24.	Tejeskávé (1, 2)*; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Liga'; Császár zsemle 'Teljes kiörlés' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Dzsem (13)*; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Tejfölös gombás sertés szelet (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;
	EN=390,90kcal FH=18,66g ZS=11,98g SZH=49,84g CK=21,12g SÓ=1,90g TZS=5,83g	EN=231,35kcal FH=7,23g ZS=8,26g SZH=31,03g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=785,51kcal FH=36,43g ZS=46,40g SZH=50,15g CK=15,24g SÓ=2,89g TZS=1,20g	EN=225,55kcal FH=4,24g ZS=3,03g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=648,25kcal FH=47,71g ZS=26,13g SZH=98,34g CK=0,25g SÓ=1,40g TZS=2,22g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.11.25.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*; Jégcsap retek;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Chilisbab sertés hússal (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Alma;	Joghurt (2)*; Fonotkka (1, 2, 3)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=320,15kcal FH=14,16g ZS=12,41g SZH=36,27g CK=10,67g SÓ=1,37g TZS=7,32g	EN=251,25kcal FH=8,34g ZS=10,58g SZH=29,52g CK=0,16g SÓ=1,48g TZS=4,52g	EN=740,34kcal FH=38,05g ZS=20,45g SZH=92,56g CK=5,36g SÓ=2,41g TZS=0,69g	EN=288,00kcal FH=9,30g ZS=9,75g SZH=40,00g CK=10,50g SÓ=0,56g TZS=5,55g	EN=459,49kcal FH=20,59g ZS=23,48g SZH=43,44g CK=0,52g SÓ=6,48g TZS=0,61g
<b>PÉNTEK</b> 2021.11.26.	Tea 'Citromos'; Kapros túrókrém (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Budapest szelet (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Sárgarépás káposztasaláta;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=244,75kcal FH=10,32g ZS=3,01g SZH=43,08g CK=9,34g SÓ=1,20g TZS=0,06g	EN=304,12kcal FH=11,13g ZS=9,19g SZH=42,06g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=756,15kcal FH=36,43g ZS=22,90g SZH=90,16g CK=11,11g SÓ=3,94g TZS=2,08g	EN=271,95kcal FH=7,51g ZS=13,42g SZH=29,13g CK=1,71g SÓ=0,99g TZS=2,24g	EN=676,50kcal FH=14,51g ZS=23,95g SZH=97,69g CK=15,80g SÓ=2,68g TZS=13,05g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klúg**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;  
(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.11.27.	Tea 'Citromos'; Krasno sonka; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Kockasajt (2)*; Alma; Kifli (1, 2)*;	Törtburgonya (5)*; Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=241,74kcal FH=12,18g ZS=4,81g SZH=37,54g CK=9,74g SÓ=1,74g TZS=1,64g	EN=298,90kcal FH=10,76g ZS=9,50g SZH=40,63g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=885,16kcal FH=28,69g ZS=25,29g SZH=132,71g CK=41,90g SÓ=1,42g TZS=1,37g	EN=257,05kcal FH=7,21g ZS=8,16g SZH=37,43g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=556,51kcal FH=28,87g ZS=18,76g SZH=62,26g CK=0,68g SÓ=1,91g TZS=1,13g
VASÁRNAP 2021.11.28.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle 'Korpás' (1)*; Kigyóuborka;	Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;	Mákos kifli;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=364,80kcal FH=16,60g ZS=12,96g SZH=44,76g CK=11,66g SÓ=1,94g TZS=8,09g	EN=264,40kcal FH=10,34g ZS=9,83g SZH=34,08g CK=0,56g SÓ=1,88g TZS=3,18g	EN=754,86kcal FH=36,72g ZS=25,05g SZH=87,46g CK=7,14g SÓ=4,48g TZS=3,76g	EN=319,20kcal FH=7,28g ZS=13,58g SZH=39,90g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=448,03kcal FH=24,76g ZS=11,56g SZH=57,83g CK=19,12g SÓ=2,09g TZS=1,65g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klűg**

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2021.11.29.	Tea 'Csipkebogyó'; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Brokkolikrémes sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Vegyes saláta;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=234,00kcal FH=6,66g ZS=5,10g SZH=39,83g CK=9,45g SÓ=0,92g TZS=0,24g	EN=251,25kcal FH=8,34g ZS=10,58g SZH=29,52g CK=0,16g SÓ=1,48g TZS=4,52g	EN=770,89kcal FH=31,72g ZS=31,88g SZH=84,67g CK=14,37g SÓ=3,25g TZS=0,91g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=595,92kcal FH=21,85g ZS=23,22g SZH=63,38g CK=6,08g SÓ=2,35g TZS=2,34g
<b>KEDD</b> 2021.11.30.	F zött kakaó (2, 4)*; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Kigyóborka;	Dobozos üdít 'alma'; Méz; Zsemle 'rozsos' (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Lecsős csirkeragu; Tarhonya (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=405,81kcal FH=17,36g ZS=16,36g SZH=45,87g CK=19,92g SÓ=1,79g TZS=7,43g	EN=267,69kcal FH=4,22g ZS=0,66g SZH=61,89g CK=36,58g SÓ=0,58g TZS=0,29g	EN=716,87kcal FH=27,25g ZS=28,23g SZH=82,33g CK=9,79g SÓ=3,13g TZS=2,50g	EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=473,55kcal FH=25,96g ZS=12,63g SZH=61,28g CK=4,87g SÓ=3,51g TZS=1,07g
<b>SZERDA</b> 2021.12.01.	Tej (2)*; Petrezselymes tejfölös­turó (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Döggicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Rakott metélt dióval (1, 2, 5, 6, 11, 13)*;	Csemege szalámi; Margarin mini 'Riso'; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=308,17kcal FH=19,22g ZS=6,93g SZH=41,93g CK=11,86g SÓ=1,36g TZS=2,49g	EN=217,32kcal FH=4,81g ZS=3,59g SZH=39,86g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=837,32kcal FH=28,96g ZS=27,42g SZH=116,69g CK=49,97g SÓ=1,27g TZS=1,05g	EN=287,60kcal FH=8,94g ZS=13,10g SZH=33,36g CK=0,78g SÓ=1,68g TZS=4,26g	EN=655,55kcal FH=24,15g ZS=27,66g SZH=71,61g CK=16,58g SÓ=2,35g TZS=5,04g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.12.02.	Tejeskávé (1, 2)*; Toast sonka; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Margarin mini 'Riso'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Banán;	Körtekrémes (1, 2)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Kefír (2)*; Fonotka (1, 2, 3)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=394,75kcal FH=16,62g ZS=10,68g SZH=56,51g CK=20,94g SÓ=2,10g TZS=5,40g	EN=289,58kcal FH=5,85g ZS=3,72g SZH=56,34g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=0,37g	EN=833,19kcal FH=51,95g ZS=19,72g SZH=154,84g CK=32,05g SÓ=2,12g TZS=1,67g	EN=285,00kcal FH=9,00g ZS=9,60g SZH=39,70g CK=10,20g SÓ=0,56g TZS=5,40g	EN=505,07kcal FH=27,06g ZS=18,65g SZH=49,85g CK=1,82g SÓ=3,29g TZS=1,13g
<b>PÉNTEK</b> 2021.12.03.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Kigyóborka;	Csirke májkrém; Kifli (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Májkrém; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=337,45kcal FH=17,56g ZS=11,21g SZH=36,98g CK=11,74g SÓ=1,11g TZS=4,67g	EN=206,05kcal FH=6,92g ZS=7,73g SZH=26,24g CK=1,63g SÓ=0,86g TZS=2,25g	EN=744,18kcal FH=25,41g ZS=25,17g SZH=103,31g CK=18,41g SÓ=2,99g TZS=1,96g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=629,25kcal FH=13,10g ZS=30,46g SZH=73,11g CK=12,69g SÓ=1,87g TZS=13,47g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klúg**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;

(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfürt

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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alföldileves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma	104,72kcal	2,53g	3,42g	14,63g	0,63g	1,01g	0,60g
<b>Alma</b> Összetétel: Alma/Idared	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Babgulyás</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tojás, Vöröshagyma	312,19kcal	17,51g	15,73g	22,97g	1,10g	0,97g	0,26g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	126,00kcal	1,56g	0,00g	29,04g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Baracklekvár</b> Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
<b>Bazsalikomos paradicsomleves</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásmentes rizsszem, Tojásos betészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	162,56kcal	4,01g	2,61g	30,47g	18,58g	0,96g	0,31g
<b>Befőtt 'Öszibarack'</b> Összetétel: Befőtt szibarack, felezett'	43,20kcal	0,36g	0,02g	11,64g	10,60g	0,02g	0,01g
<b>Borsos tokány sertéshúsból</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,05kcal	13,39g	20,71g	1,58g	0,47g	0,75g	0,31g
<b>Briós</b> Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
<b>Brokkolikrémleves sárgarépakockával</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma	100,26kcal	4,17g	3,37g	11,81g	2,32g	0,96g	0,26g
<b>Budapest szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés karaj, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	205,58kcal	22,56g	10,89g	3,06g	0,88g	0,83g	0,32g
<b>Bulgur</b> Összetétel: Bulgur, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,09kcal	7,57g	8,13g	47,65g	1,92g	1,19g	1,03g
<b>Burgonyagombóc leves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	115,10kcal	2,95g	2,60g	15,23g	1,25g	1,27g	0,27g
<b>Burgonyapüré</b> Összetétel: Margarin Aro kocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tej '2,8%', Tisztított burgonya	271,00kcal	6,95g	5,41g	44,16g	1,84g	0,81g	2,24g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Klúg**

**Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Camping sajt</b> Összetétel: Tömlő sajt 100g(natúr)	180,00kcal	8,00g	13,80g	6,00g	0,00g	2,00g	9,00g
<b>Camping sajt</b> Összetétel: Tömlő sajt 50g	160,50kcal	8,00g	13,00g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Céklasaláta</b> Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g
<b>Chilisbab sertés hússal</b> Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Marhaapróhús/ gulyáskocka, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárzabab, Vöröshagyma	520,84kcal	32,01g	17,54g	55,40g	3,94g	0,72g	0,31g
<b>Császár zsemle 'Teljes kiörlés'</b> Összetétel: Zsemle 'Császár' Teljes Kiörlés 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
<b>Csemege szalámi</b> Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
<b>Csemege uborka</b> Összetétel: Csemege uborka	6,60kcal	0,29g	0,04g	1,25g	0,00g	1,90g	0,00g
<b>Csikós tokány</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	360,16kcal	17,81g	29,32g	3,59g	0,55g	0,99g	1,54g
<b>Csirke csíkok pirítva</b> Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	139,00kcal	16,04g	6,69g	2,91g	0,13g	0,71g	0,30g
<b>Csirke májkrém</b> Összetétel: Csirke májaskrém 30g 'Eurofood'	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
<b>Csirke pörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Csirkecomb felső filé, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	187,71kcal	20,85g	8,31g	6,11g	0,78g	0,65g	0,37g
<b>Csirkemájás sertésragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Majoranna, Rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	277,93kcal	18,82g	19,85g	4,24g	0,38g	0,78g	0,21g
<b>Csirkemájkrém 50g</b> Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
<b>Csirkemell sonka</b> Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik, Ahida)	50,40kcal	6,40g	2,40g	0,80g	0,48g	0,96g	0,84g

# Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Csorbaleves</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, rólt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	237,83kcal	11,72g	16,15g	9,54g	1,12g	1,27g	0,23g
<b>Daragaluskaleves</b> Összetétel: Búzadara, Étélésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csik, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	186,60kcal	5,36g	5,03g	28,47g	1,10g	1,02g	0,69g
<b>Darás metélt</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metéltészta	419,17kcal	11,08g	9,53g	71,69g	2,80g	0,42g	1,11g
<b>Diákcsemege szalámi</b> Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
<b>Diós metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metéltészta	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,36g	0,68g
<b>Diós porcukor</b> Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g
<b>Dobozos üdít 'alma'</b> Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% alma	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
<b>Dobozos üdít szí-alma</b> Összetétel: Dob.gylé 2 dl 50% szib.-alma	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
<b>Dzsem</b> Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
<b>Dzsungel reggeliz pehely</b> Összetétel: Dzsungel reggeliz pehely 30g	112,80kcal	2,31g	0,66g	23,70g	8,70g	0,25g	0,09g
<b>Egyenes kifli 'Teljes kiörlés '</b> Összetétel: Teljes kiörlés kifli	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
<b>Erdei gyümölcsleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	122,09kcal	1,21g	0,72g	27,22g	19,73g	0,19g	0,20g
<b>Fasírt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	298,67kcal	12,93g	21,88g	10,92g	0,84g	0,88g	0,95g
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Klúg**

**Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: Káposztasaláta	34,48kcal	1,04g	0,21g	5,69g	1,33g	1,52g	0,02g
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: Ételectet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	47,08kcal	1,31g	0,18g	9,78g	5,00g	0,45g	0,01g
<b>Finomf zelék</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. finomf zelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	252,86kcal	8,07g	5,25g	42,28g	14,71g	0,93g	1,50g
<b>Fonott kalács</b> Összetétel: Fonott kalács 0,5kg, Fonott kalács 1kg	217,80kcal	5,02g	4,82g	37,49g	6,27g	0,46g	2,38g
<b>Fonottka</b> Összetétel: Fonottka 50g	195,00kcal	4,20g	4,35g	34,00g	4,50g	0,41g	1,95g
<b>Fonottka 'Napraforgómagos'</b> Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
<b>F tt tojás</b> Összetétel: Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
<b>F zött kakaó</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	168,91kcal	6,90g	6,51g	19,99g	19,66g	0,21g	3,96g
<b>Frankfurti leves virslivel</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldtség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Húsmester virsli, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	237,40kcal	3,78g	14,75g	14,33g	0,83g	1,50g	1,44g
<b>F szeres burgonya steak</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	257,98kcal	5,57g	6,18g	40,67g	0,13g	1,39g	0,60g
<b>F szeres sertés tarja</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés tarja, Só 'jódozott', Vöröshagyma	197,02kcal	12,15g	42,93g	0,94g	0,26g	0,50g	0,10g
<b>Gabonás keksz 'Teljes kiörlés '</b> Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
<b>Galuska</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, f z víz'	399,70kcal	26,40g	10,30g	94,60g	0,00g	0,59g	1,00g
<b>Gyrosos csirkemell csíkok</b> Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', Vöröshagyma	164,85kcal	20,21g	7,76g	2,64g	0,13g	1,01g	0,30g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Gyümölcs tea</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcs tea 'Meggy'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcsleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	151,40kcal	1,96g	0,87g	33,30g	21,09g	0,21g	0,26g
<b>Gyümölcsös joghurt</b> Összetétel: Danone könnyű és finom gyüm.joghurt 125g	104,00kcal	4,70g	2,60g	15,20g	14,80g	0,13g	1,70g
<b>Gyümölcsös krémm joghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
<b>Hagymás burgonya</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	270,78kcal	5,89g	6,22g	43,45g	0,51g	0,74g	0,61g
<b>Hagymás sertés szelet</b> Összetétel: Étkezésit só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma egész	194,05kcal	20,36g	10,50g	3,42g	0,25g	0,71g	0,30g
<b>Hamburger</b> Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa, Ketchup, Kigjó uborka, Lapkasajt/Ammerrland, Lilahagyma, Vizes zsemle	394,27kcal	17,02g	18,30g	33,91g	1,44g	2,29g	4,07g
<b>Házi körözött</b> Összetétel: Csemege paprika, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vöröshagyma	53,27kcal	5,78g	2,50g	1,53g	0,04g	0,27g	0,00g
<b>Hentes tokány</b> Összetétel: Csemege uborka, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, F tt füstölt tarja/Mecom, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,44kcal	14,45g	22,88g	3,13g	0,23g	1,22g	1,17g
<b>Hosszú zsemle</b> Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
<b>Hot-Dog</b> Összetétel: Hosszú zsemle, Húsmester virsli, Mustár	630,72kcal	10,60g	30,15g	58,45g	0,99g	3,94g	3,90g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Húsos lecsó</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lecsó (natúr 30%), Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	399,70kcal	16,92g	22,10g	40,72g	5,55g	4,48g	0,41g
<b>Húsos rakott burgonya</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)	572,12kcal	21,79g	23,39g	60,08g	0,83g	0,89g	1,06g
<b>Húsos tarhonya</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	567,39kcal	23,01g	24,61g	60,81g	3,27g	2,04g	0,82g
<b>Húsos-paradicsomos rakott tészta</b> Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, F tt füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', S ritett paradicsom 'Tartósítószermentes', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma	657,31kcal	29,81g	27,06g	71,99g	6,88g	1,85g	5,25g
<b>Jégcsap retek</b> Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Joghurt</b> Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
<b>Jókai bableves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít 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%', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	320,20kcal	16,79g	17,11g	23,06g	1,15g	1,13g	1,66g
<b>Kakaós csiga</b> Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
<b>Kapros turókrém</b> Összetétel: Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félszíros 5/1	52,21kcal	5,74g	2,48g	1,38g	0,00g	0,30g	0,00g
<b>Karfiolleves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem, Vöröshagyma	61,92kcal	2,26g	2,42g	7,27g	2,10g	0,95g	0,28g
<b>Kassai burgonyaleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Lestyán, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	130,04kcal	3,48g	3,35g	19,72g	1,42g	0,99g	0,26g
<b>Kefír</b> Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
<b>Kelkáposzta f zelék</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	132,73kcal	4,41g	2,80g	21,64g	0,41g	0,53g	0,26g
<b>Ken májas</b> Összetétel: Ken májas	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kenyér 'Félbarna'</b> Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
<b>Kenyér 'Félbarna'</b> Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
<b>Kenyér 'Lenmagos'</b> Összetétel: Lenmagvas kenyér 1kg	159,00kcal	5,04g	1,92g	30,06g	0,18g	0,84g	0,42g
<b>Kenyér 'Magvas'</b> Összetétel: Magvas kenyér	152,40kcal	4,92g	2,16g	28,32g	0,18g	0,78g	0,48g
<b>Kenyér 'Rozs'</b> Összetétel: Rozskenyér 1kg	150,00kcal	4,08g	0,48g	31,80g	0,30g	0,90g	0,06g
<b>Kenyér 'Teljes kiőrlés '</b> Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	67,20kcal	2,61g	0,30g	13,53g	0,18g	0,42g	0,12g
<b>Kenyér 'Teljes kiőrlés '</b> Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
<b>Kenyér 'Teljes kiőrlés '</b> Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
<b>Kifli</b> Összetétel: Intézményi Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
<b>Kifli 'Szezámagos'</b> Összetétel: Szezámmagvas kifli	137,17kcal	3,96g	3,14g	22,83g	1,51g	0,39g	0,86g
<b>Kigyóuborka</b> Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kockasajt</b> Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
<b>Kolbásszal töltött panírozott sertéskaraj</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Pan. kolbásszal töltött s.karaj/Passner	182,49kcal	14,00g	7,28g	14,00g	2,00g	1,39g	0,03g
<b>Krasno sonka</b> Összetétel: Krasno sonka	43,20kcal	6,40g	1,76g	0,52g	0,28g	0,80g	0,68g



# Étlap melléklet

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

**Étlap: Klúg**

**Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kukoricás rizs</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	250,72kcal	6,58g	6,78g	60,61g	0,92g	1,19g	0,74g
<b>Lapkasajt</b> Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
<b>Lebbencsleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	120,17kcal	2,98g	3,81g	16,89g	1,21g	1,07g	0,74g
<b>Lecsós csirkeragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	138,50kcal	16,11g	6,79g	2,29g	0,34g	0,97g	0,32g
<b>Lecsós sertésragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	263,15kcal	13,66g	20,94g	3,12g	0,34g	0,81g	0,33g
<b>Lekváros bukta</b> Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
<b>Lencsef zelék</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	317,91kcal	18,14g	6,08g	45,67g	5,34g	0,62g	0,41g
<b>Magyaros burgonyaleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	273,57kcal	8,58g	16,73g	20,55g	0,64g	1,53g	4,43g
<b>Magyaros sajtkrém</b> Összetétel: Magyaros sajtkrém/St.Mártoni	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g
<b>Magyaros vajkrém</b> Összetétel: Magyaros vajkrém /St.Mártoni	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
<b>Májgaluskaleves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	187,91kcal	13,09g	6,90g	17,41g	1,77g	1,10g	0,56g
<b>Májkrém</b> Összetétel: Sonkás májaskrém 50g	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
<b>Mákos cukor</b> Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g
<b>Mákos kifli</b> Összetétel: Mákos kifli 50g, Mákos kifli 70g	319,20kcal	7,28g	13,58g	39,90g	7,00g	0,00g	0,00g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Klúg**

**Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Mákos metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
<b>Mandarin</b> Összetétel: Mandarin	31,50kcal	0,49g	0,00g	6,86g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Margarin 'Delma'</b> Összetétel: Delma light margarin 500g	21,60kcal	0,00g	2,40g	0,24g	0,00g	0,10g	0,72g
<b>Margarin 'Liga'</b> Összetétel: Margarin Liga 500	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
<b>Margarin mini 'Riso'</b> Összetétel: Minimarg.Riso 10g	22,60kcal	0,00g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Marha er leves</b> Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld	61,62kcal	1,69g	2,37g	7,97g	1,03g	0,97g	0,27g
<b>Marha pörkölt</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Marhaapróhús/gulyáskocka, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	239,91kcal	18,05g	17,10g	2,02g	0,65g	0,54g	0,32g
<b>Mediterrán csirkeapró</b> Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Csirkecomb fels filé, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	188,72kcal	19,98g	7,58g	9,04g	5,24g	0,85g	0,32g
<b>Metél hagymás vajkrém</b> Összetétel: Metél hagymás vajkrém	78,00kcal	0,52g	7,94g	1,12g	0,00g	0,20g	4,80g
<b>Méz</b> Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
<b>Mustár</b> Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,41g	0,47g	0,88g	0,00g	0,10g	0,02g
<b>Müzli szelet</b> Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
<b>Olasz felvágott</b> Összetétel: Olasz felvágott	99,60kcal	5,20g	8,40g	0,84g	0,20g	0,92g	3,44g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Paprikás sertés szelet</b>	230,06kcal	22,14g	11,46g	8,21g	0,29g	0,77g	0,36g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés f. szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
<b>Paprikásburgonya hússal</b>	535,88kcal	23,78g	28,05g	44,31g	0,76g	1,47g	0,52g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
<b>Paradicsom</b>	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Paradicsom							
<b>Paradicsomleves bet. tésztával</b>	191,28kcal	4,43g	4,31g	33,33g	18,61g	0,97g	0,50g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S. rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásos bet. tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld							
<b>Paradicsommártás</b>	222,50kcal	4,96g	5,20g	38,32g	16,69g	0,65g	0,55g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S. rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
<b>Paradicsomos halpástétom</b>	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g							
<b>Paradicsomos káposzta-f. zelék</b>	177,88kcal	5,01g	3,40g	31,64g	15,62g	0,67g	0,35g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', S. rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
<b>Párolt rizs</b>	243,55kcal	5,20g	6,69g	63,48g	0,22g	0,89g	0,70g
Összetétel: Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
<b>Párolt sertés szelet</b>	175,87kcal	20,38g	8,56g	3,07g	0,16g	0,71g	0,09g
Összetétel: Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Sertés f. szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'							
<b>Petrezselymes rizs</b>	247,29kcal	4,64g	9,42g	55,87g	0,39g	0,99g	1,01g
Összetétel: Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
<b>Petrezselymes tejfölöszturó</b>	52,27kcal	5,75g	2,48g	1,37g	0,00g	0,27g	0,00g
Összetétel: Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félszíros 5/1							
<b>Pince ragu</b>	235,03kcal	15,03g	16,19g	5,67g	1,31g	0,84g	0,33g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Majoranna, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
<b>Pizza</b>	619,01kcal	24,15g	27,66g	62,57g	7,54g	2,35g	5,04g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', S. rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
<b>Poharas tej</b>	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Poharas tej 0,2L							

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Porcukor</b> Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
<b>Pulyka pörkölt</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,94kcal	20,86g	12,55g	4,50g	0,59g	0,81g	0,42g
<b>Pulykasült</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésíté sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,54kcal	20,44g	9,64g	1,32g	0,24g	0,78g	0,10g
<b>Rakott burgonya</b> Összetétel: Étélizésíté sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)	587,24kcal	19,67g	29,06g	54,57g	0,70g	1,74g	7,18g
<b>Rakott karfiol</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésíté sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	397,08kcal	20,37g	21,80g	31,83g	6,51g	0,94g	0,96g
<b>Rántott halfilé</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)	295,86kcal	16,23g	10,00g	34,55g	0,70g	2,03g	1,24g
<b>Rántott sajt 'Mirelit'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	210,24kcal	9,75g	10,78g	19,50g	0,75g	0,83g	0,03g
<b>Rántott szelet</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojáspor(teljes)	367,55kcal	25,00g	17,01g	27,11g	0,64g	1,22g	1,20g
<b>Rizibizi</b> Összetétel: Étélizésíté sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	244,63kcal	6,87g	5,90g	60,47g	2,26g	0,90g	0,63g
<b>Rizsleves</b> Összetétel: Étélizésíté sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	63,16kcal	1,60g	2,22g	11,42g	1,76g	0,94g	0,24g
<b>Roston sült hal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésíté sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', Só 'jódozott'	216,59kcal	13,64g	10,79g	15,92g	0,29g	1,72g	1,16g
<b>Rúdvagdalt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésíté sós mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	233,59kcal	12,68g	16,06g	7,66g	0,74g	0,81g	0,34g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	78,00kcal	6,25g	5,50g	0,75g	0,00g	0,50g	3,75g

## Étlap melléklet

*Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!*

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Sajtkrém natúr	111,00kcal	3,90g	8,52g	4,80g	0,00g	1,05g	5,52g
<b>Sajos spagetti</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
<b>Saláta öntet</b> Összetétel: Salátaöntet Joghurt íz	120,60kcal	0,30g	12,60g	1,32g	0,87g	0,51g	1,38g
<b>Sárgaborsóf zelék</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	280,95kcal	15,30g	4,77g	42,55g	0,37g	0,62g	0,41g
<b>Sárgaborsókrém-leves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Levestészták, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló, Vöröshagyma	152,55kcal	7,82g	2,67g	23,31g	0,71g	0,90g	0,26g
<b>Sárgaborsóleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma	148,91kcal	7,86g	2,71g	22,32g	1,21g	0,93g	0,26g
<b>Sárgarépa felzelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	228,94kcal	6,05g	4,56g	38,24g	18,60g	0,95g	1,32g
<b>Sárgarépás káposztasaláta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	53,57kcal	1,16g	0,16g	11,29g	7,50g	0,50g	0,00g
<b>Sertéspörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	323,16kcal	17,32g	25,60g	3,64g	1,04g	0,82g	0,33g
<b>Sertésraguleves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	241,46kcal	12,87g	15,55g	10,66g	3,04g	0,94g	0,29g
<b>Sertésrizottó</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma	543,85kcal	22,22g	31,05g	61,37g	2,60g	1,87g	1,02g
<b>Spenót</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	197,06kcal	7,83g	6,06g	27,59g	6,76g	0,75g	1,42g
<b>Steak burgonya</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	245,31kcal	5,68g	4,35g	41,59g	0,55g	0,50g	0,41g
<b>Stefánia vagdalt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás f zött darabolt, Tojáspor (teljes), Vöröshagyma	308,30kcal	15,81g	20,34g	12,24g	0,77g	1,17g	1,26g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sült virsli</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Húsmester virsli	197,92kcal	1,04g	16,84g	1,04g	0,35g	1,31g	1,90g
<b>Szárnyas húsgaluska-leves</b> Összetétel: Babérlevél, Csirkecomb felső filé, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	180,39kcal	15,37g	7,46g	11,75g	2,43g	1,02g	0,41g
<b>Szárnyasgulyásleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos csipetke, Vöröshagyma	187,69kcal	13,95g	7,43g	14,28g	1,05g	0,97g	0,26g
<b>Szárnyasraguleves</b> Összetétel: Csirkemáj, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kakukkfű, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	162,53kcal	14,58g	6,16g	11,19g	3,26g	0,94g	0,29g
<b>Székelykáposzta</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	379,39kcal	17,92g	23,18g	26,76g	0,13g	6,06g	0,58g
<b>Tarhonya</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	294,25kcal	8,62g	5,60g	52,24g	2,93g	0,71g	0,72g
<b>Tarhonyaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	122,79kcal	2,85g	4,56g	16,03g	1,10g	1,12g	1,17g
<b>Tauris zöldséges felvágott</b> Összetétel: Zöldséges felvágott allergénmentes	68,80kcal	3,82g	5,55g	0,86g	0,09g	0,88g	2,08g
<b>Tea 'Citromos'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Tea 'Csipkebogyó'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Tej</b> Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,75g	3,75g	11,50g	11,50g	0,25g	2,25g
<b>Tejeskávé</b> Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	186,40kcal	7,40g	6,53g	23,88g	20,58g	0,25g	3,93g
<b>Tejföl</b> Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
<b>Tejfölös gombás sertés szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	248,55kcal	21,31g	15,83g	3,74g	0,25g	0,82g	1,22g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tejfőlös-túró</b> Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	109,84kcal	11,61g	5,44g	2,88g	0,00g	0,18g	0,00g
<b>Teljes kiörlés zsemle</b> Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiörlés ' 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
<b>Tészta 'Copfocska'</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes copfocska	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,37g	0,81g
<b>Tészta 'Szarvacska'</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes szarvacska	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
<b>Tökf zelék</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,69kcal	3,64g	4,95g	22,33g	10,97g	0,71g	0,46g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	120,67kcal	2,78g	2,17g	20,33g	0,07g	0,37g	0,20g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	300,54kcal	5,82g	9,89g	42,51g	0,13g	0,77g	1,00g
<b>Túrós bukta</b> Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
<b>Vadas aprópecsenye</b> Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	289,71kcal	14,25g	21,81g	7,18g	2,62g	0,77g	0,32g
<b>Vágott tojásleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus), Tojáslé, Vöröshagyma	122,55kcal	6,03g	6,76g	5,65g	0,49g	1,06g	1,65g
<b>Vajkrém</b> Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márto	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
<b>Vaníliás tej</b> Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%', Vaníliás cukor	183,96kcal	7,50g	7,00g	22,49g	22,49g	0,25g	4,25g
<b>Vegyes saláta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	67,55kcal	1,16g	0,16g	15,02g	11,10g	0,40g	0,01g
<b>Vegyes vágott</b> Összetétel: Vegyes vágott	40,80kcal	1,22g	0,23g	6,75g	1,60g	1,82g	0,03g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Zala felvágott</b> Összetétel: Zala felvágott, Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
<b>Zöldbabf zelék</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	160,11kcal	6,17g	4,41g	21,89g	8,17g	0,73g	0,39g
<b>Zöldborsóf zelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	319,30kcal	15,19g	5,48g	49,57g	25,68g	0,62g	1,75g
<b>Zöldborsóleves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	81,83kcal	3,73g	2,42g	10,51g	3,33g	0,93g	0,30g
<b>Zöldf szeres halpástétom</b> Összetétel: Zöldf szeres harcsapástétom 30g	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Zöldf szeres halpástétom</b> Összetétel: Zöldf szeres halpástétom 130g	133,60kcal	3,48g	12,16g	2,36g	0,08g	0,52g	1,64g
<b>Zöldpaprika</b> Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,15g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Zöldtea-citrusos</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Zsemle</b> Összetétel: Vizes zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g
<b>Zsemle 'Korpás'</b> Összetétel: Búzakorpás zsemle	137,80kcal	4,45g	0,64g	27,61g	0,16g	0,64g	0,32g
<b>Zsemle 'Négy magvas'</b> Összetétel: Négymagvas zsemle	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g
<b>Zsemle 'rozsos'</b> Összetétel: Rozsos zsemle	123,49kcal	3,92g	0,58g	24,91g	0,16g	0,58g	0,27g