

	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)*; Kigyóborka;	Dobozos üdít 'alma'; Méz; Zsemle 'rozsos' (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; 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=20,27g 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=714,80kcal FH=22,11g ZS=31,73g SZH=81,63g CK=9,21g SÓ=3,32g TZS=8,60g	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)*; Mandarin;	Döngicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Csemege szalámi; Margarin mini 'Riso'; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=308,17kcal FH=18,97g ZS=6,93g SZH=42,18g CK=12,11g SÓ=1,43g TZS=2,74g	EN=211,62kcal FH=4,82g ZS=3,59g SZH=38,32g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=660,28kcal FH=27,44g ZS=28,83g SZH=70,77g CK=18,61g SÓ=1,29g TZS=0,94g	EN=287,60kcal FH=8,94g ZS=13,10g SZH=33,36g CK=0,78g SÓ=1,68g TZS=4,26g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,95g TZS=5,74g
<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)*; Fonottka (1, 2)*;	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=20,96g 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=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=522,48kcal FH=27,06g ZS=20,58g SZH=49,85g CK=1,82g SÓ=3,29g TZS=1,34g
<b>PÉNTEK</b> 2021.12.03.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1)*; 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=17,31g ZS=11,21g SZH=37,23g CK=12,34g SÓ=1,18g TZS=4,92g	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=Szezám; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfürt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2021.12.04.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirkecomb (1, 5, 11)*; Kuszkus (1, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Dzsem (13)*; Zsemle (1)*; Margarin mini 'Riso'; Alma;	Májrizottó (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=273,54kcal FH=8,64g ZS=6,65g SZH=44,66g CK=9,82g SÓ=1,44g TZS=0,06g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=797,44kcal FH=43,08g ZS=19,21g SZH=102,21g CK=11,68g SÓ=3,29g TZS=1,40g	EN=262,75kcal FH=4,72g ZS=3,03g SZH=52,07g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=505,14kcal FH=27,33g ZS=14,71g SZH=85,09g CK=4,01g SÓ=3,88g TZS=1,05g
VASÁRNAP 2021.12.05.	Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*; Banán;	Marha er leves (1, 3, 5)*; F szeres sertésstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=342,71kcal FH=5,42g ZS=14,14g SZH=38,63g CK=9,51g SÓ=1,91g TZS=1,83g	EN=376,45kcal FH=13,30g ZS=4,28g SZH=69,46g CK=11,91g SÓ=0,96g TZS=2,82g	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=624,33kcal FH=27,93g ZS=31,42g SZH=52,72g CK=10,55g SÓ=1,97g TZS=0,86g

**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> 2021.12.06.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Szaloncukor (2, 6)*;	Lapkasajt (2)*; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=332,60kcal FH=9,58g ZS=12,50g SZH=44,98g CK=9,98g SÓ=1,74g TZS=4,58g	EN=261,20kcal FH=9,58g ZS=5,25g SZH=42,70g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=822,49kcal FH=35,37g ZS=36,77g SZH=107,64g CK=2,55g SÓ=3,60g TZS=2,55g	EN=318,55kcal FH=17,24g ZS=14,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=532,27kcal FH=30,56g ZS=16,61g SZH=50,92g CK=3,37g SÓ=3,16g TZS=2,67g
<b>KEDD</b> 2021.12.07.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=362,40kcal FH=17,17g ZS=12,92g SZH=44,21g CK=12,11g SÓ=2,21g TZS=8,26g	EN=240,65kcal FH=6,85g ZS=9,65g SZH=30,44g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=762,86kcal FH=25,46g ZS=27,59g SZH=103,31g CK=22,54g SÓ=4,52g TZS=5,72g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=594,69kcal FH=23,78g ZS=24,66g SZH=67,00g CK=4,87g SÓ=3,64g TZS=0,82g
<b>SZERDA</b> 2021.12.08.	Tejeskávé (1, 2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Margarin mini 'Riso'; Kifli (1, 2)*; Banán;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Zöldborsós csirkemáj ragu (5)*; Bulgur (1, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Kefir (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Tea 'Citromos'; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=434,00kcal FH=17,12g ZS=16,78g SZH=52,95g CK=21,48g SÓ=1,97g TZS=8,08g	EN=275,45kcal FH=5,09g ZS=3,66g SZH=53,81g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=793,97kcal FH=36,80g ZS=30,66g SZH=81,22g CK=5,53g SÓ=5,32g TZS=5,72g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=677,26kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=68,37g CK=10,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.12.09.	Tej (2)*; Olasz felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;	Hosszú zsemle (1)*; Dzsem (13)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Narancs; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fonotkka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=369,20kcal FH=17,50g ZS=15,25g SZH=39,08g CK=12,30g SÓ=1,94g TZS=7,01g	EN=198,71kcal FH=4,08g ZS=0,53g SZH=42,77g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=715,63kcal FH=14,08g ZS=26,88g SZH=87,79g CK=1,28g SÓ=3,48g TZS=3,03g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=581,63kcal FH=21,02g ZS=33,20g SZH=66,16g CK=2,15g SÓ=3,29g TZS=1,76g
<b>PÉNTEK</b> 2021.12.10.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Fonotkka (1, 2)*; Mandarin;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Májkrém; Hosszú zsemle (1)*;	Spagetti carbonara (1, 2)*; Sajt (2)*;
	EN=230,21kcal FH=11,50g ZS=3,15g SZH=38,49g CK=9,44g SÓ=1,11g TZS=0,24g	EN=303,00kcal FH=11,34g ZS=6,95g SZH=46,36g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=857,91kcal FH=40,58g ZS=35,69g SZH=88,20g CK=2,70g SÓ=2,88g TZS=1,54g	EN=295,21kcal FH=8,68g ZS=15,83g SZH=28,32g CK=0,16g SÓ=1,38g TZS=6,12g	EN=522,59kcal FH=23,14g ZS=21,84g SZH=57,39g CK=3,49g SÓ=2,02g TZS=4,64g

**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
SZOMBAT 2021.12.11.	Tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Dobozos üdít szí-alma; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=359,00kcal FH=18,94g ZS=11,20g SZH=46,68g CK=12,73g SÓ=2,04g TZS=4,96g	EN=308,10kcal FH=7,13g ZS=9,94g SZH=45,99g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=740,65kcal FH=23,81g ZS=28,01g SZH=93,83g CK=34,98g SÓ=2,91g TZS=4,87g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=744,55kcal FH=21,04g ZS=31,13g SZH=89,27g CK=15,60g SÓ=2,16g TZS=9,92g
VASÁRNAP 2021.12.12.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; F szeres burgonya steak (5)*;	Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=280,24kcal FH=8,90g ZS=10,35g SZH=35,95g CK=9,91g SÓ=1,48g TZS=4,27g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=660,28kcal FH=29,54g ZS=28,68g SZH=57,56g CK=1,10g SÓ=3,90g TZS=2,35g	EN=255,00kcal FH=5,50g ZS=4,82g SZH=45,89g CK=6,27g SÓ=0,46g TZS=2,38g	EN=592,66kcal FH=30,72g ZS=15,81g SZH=77,78g CK=17,37g SÓ=2,06g TZS=0,83g

**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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2021.12.13.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Bolognai szósz hússal; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*; Körte;	Fasírt (1, 3, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=320,70kcal FH=15,36g ZS=11,80g SZH=37,78g CK=9,46g SÓ=1,74g TZS=6,96g	EN=298,90kcal FH=10,76g ZS=9,50g SZH=40,63g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=708,68kcal FH=28,39g ZS=28,98g SZH=80,91g CK=9,20g SÓ=2,92g TZS=5,21g	EN=336,80kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=64,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=532,47kcal FH=19,24g ZS=27,13g SZH=49,92g CK=12,20g SÓ=2,02g TZS=1,45g
<b>KEDD</b> 2021.12.14.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Brokkolikrémleves gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Joghurt (2)*; Zsemle 'Lenmagos' (1)*;	Tea 'Citromos'; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=357,51kcal FH=13,48g ZS=11,56g SZH=49,20g CK=20,07g SÓ=1,13g TZS=4,20g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=711,36kcal FH=27,75g ZS=34,16g SZH=65,28g CK=3,84g SÓ=4,06g TZS=1,10g	EN=236,00kcal FH=9,80g ZS=7,65g SZH=31,95g CK=6,20g SÓ=0,75g TZS=4,05g	EN=430,81kcal FH=17,02g ZS=18,30g SZH=42,95g CK=10,47g SÓ=2,29g TZS=4,07g
<b>SZERDA</b> 2021.12.15.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Fonotkka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves bet tésztaival (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Petrezselymes rizs (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Dobozos üdít szí-alma; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Csopaki apróragu (1)*; Hagmász burgonya; Narancs;
	EN=280,75kcal FH=10,81g ZS=7,51g SZH=38,90g CK=9,64g SÓ=1,10g TZS=2,31g	EN=360,40kcal FH=12,32g ZS=12,50g SZH=47,20g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=781,52kcal FH=26,61g ZS=23,92g SZH=133,52g CK=24,69g SÓ=4,43g TZS=2,76g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=600,05kcal FH=20,66g ZS=28,43g SZH=57,66g CK=1,16g SÓ=1,56g TZS=1,52g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.12.16.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Liga'; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kigyóborka;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Fonotkka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Gyrosos sertésszelet (1)*; Törzburgonya (5)*; Ínyenc zöldség köret (2, 4, 5)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=298,90kcal FH=16,84g ZS=7,92g SZH=38,63g CK=12,36g SÓ=2,14g TZS=4,01g	EN=337,20kcal FH=8,19g ZS=16,05g SZH=38,49g CK=6,06g SÓ=0,81g TZS=3,87g	EN=789,58kcal FH=34,28g ZS=22,74g SZH=104,05g CK=25,60g SÓ=2,32g TZS=2,38g	EN=329,80kcal FH=4,26g ZS=14,63g SZH=43,89g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,95g TZS=5,74g
<b>PÉNTEK</b> 2021.12.17.	Tea 'Citromos'; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Diákcsemege szalámi; Zsemle (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Narancs; Paradicsomos halpástétom (9)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=286,78kcal FH=17,33g ZS=6,09g SZH=39,84g CK=9,40g SÓ=1,02g TZS=0,24g	EN=239,85kcal FH=7,84g ZS=9,93g SZH=28,77g CK=0,26g SÓ=1,44g TZS=4,12g	EN=894,67kcal FH=31,26g ZS=33,21g SZH=112,49g CK=42,28g SÓ=2,71g TZS=6,38g	EN=253,20kcal FH=8,54g ZS=7,60g SZH=37,62g CK=0,78g SÓ=2,08g TZS=4,56g	EN=569,45kcal FH=10,70g ZS=24,94g SZH=72,35g CK=14,22g SÓ=1,35g TZS=9,18g

**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
SZOMBAT 2021.12.18.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Egyenes kifli 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Zabpehely (1, 2, 3, 6)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;	Alma; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Roston sült hal (1, 5, 9)*; Tepsis burgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;
	EN=271,44kcal FH=10,40g ZS=9,85g SZH=34,61g CK=9,59g SÓ=1,58g TZS=3,42g	EN=264,40kcal FH=13,26g ZS=6,47g SZH=37,47g CK=11,75g SÓ=0,33g TZS=2,50g	EN=685,57kcal FH=28,63g ZS=23,58g SZH=87,56g CK=24,67g SÓ=1,46g TZS=1,30g	EN=333,15kcal FH=17,72g ZS=12,03g SZH=37,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=539,99kcal FH=21,30g ZS=15,31g SZH=74,58g CK=0,70g SÓ=2,21g TZS=1,58g
VASÁRNAP 2021.12.19.	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)*;	Sertéspörkölt (1)*; Majorannás káposztaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	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=11,03g ZS=4,91g SZH=36,52g CK=13,38g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=630,11kcal FH=22,04g ZS=31,18g SZH=84,85g CK=1,19g SÓ=2,74g TZS=1,65g	EN=310,40kcal FH=4,88g ZS=6,40g SZH=57,04g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=535,32kcal FH=24,31g ZS=30,10g SZH=39,22g CK=1,60g SÓ=1,95g TZS=0,66g

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=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2021.12.20.	Tea 'Citromos'; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=301,29kcal FH=7,69g ZS=13,66g SZH=35,87g CK=10,73g SÓ=1,41g TZS=5,52g	EN=304,12kcal FH=11,13g ZS=9,19g SZH=42,06g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=741,96kcal FH=32,95g ZS=31,91g SZH=77,28g CK=7,38g SÓ=3,40g TZS=8,09g	EN=296,20kcal FH=4,89g ZS=4,27g SZH=57,82g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=535,82kcal FH=31,29g ZS=15,86g SZH=55,98g CK=19,19g SÓ=2,21g TZS=1,76g
<b>KEDD</b> 2021.12.21.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Méz; Margarin mini 'Riso'; Fonottka (1, 2)*;	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Narancs; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Diós kifli (1, 2, 4, 6)*;
	EN=361,10kcal FH=12,56g ZS=11,53g SZH=49,43g CK=21,01g SÓ=0,93g TZS=4,27g	EN=230,10kcal FH=4,05g ZS=3,85g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=755,35kcal FH=24,86g ZS=30,87g SZH=91,00g CK=20,48g SÓ=1,42g TZS=2,67g	EN=305,10kcal FH=7,64g ZS=10,90g SZH=42,69g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=626,25kcal FH=14,45g ZS=27,66g SZH=78,22g CK=4,43g SÓ=1,35g TZS=6,40g
<b>SZERDA</b> 2021.12.22.	Tea 'Csipkebogyó'; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Uborkasaláta;	Kefír (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*; Alma;
	EN=257,80kcal FH=12,20g ZS=5,50g SZH=39,56g CK=9,88g SÓ=1,90g TZS=1,80g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=707,15kcal FH=37,62g ZS=20,89g SZH=102,70g CK=8,58g SÓ=4,21g TZS=1,67g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=480,63kcal FH=16,63g ZS=17,72g SZH=62,62g CK=2,80g SÓ=0,88g TZS=4,66g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.12.23.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Banán;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Körte;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=329,47kcal FH=19,12g ZS=6,90g SZH=47,49g CK=12,57g SÓ=1,43g TZS=2,56g	EN=359,98kcal FH=9,05g ZS=8,22g SZH=60,59g CK=0,16g SÓ=1,82g TZS=4,87g	EN=759,00kcal FH=26,93g ZS=25,97g SZH=95,61g CK=10,99g SÓ=2,86g TZS=1,96g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=459,49kcal FH=20,59g ZS=23,48g SZH=43,44g CK=0,52g SÓ=6,48g TZS=0,61g
<b>PÉNTEK</b> 2021.12.24.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Kigyóuborka;	Dobozos üdít szí-alma; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 5)*; Kőményes sertéssült; Törtburgonya (5)*; Párolt káposzta;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=293,25kcal FH=10,51g ZS=9,02g SZH=39,01g CK=9,46g SÓ=1,04g TZS=2,55g	EN=330,40kcal FH=5,52g ZS=6,90g SZH=58,60g CK=18,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=713,30kcal FH=44,16g ZS=26,83g SZH=66,65g CK=6,56g SÓ=3,63g TZS=1,43g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=513,81kcal FH=27,56g ZS=15,71g SZH=56,69g CK=7,16g SÓ=2,04g TZS=1,36g

**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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid;

14=Csillagfürt

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>SZOMBAT</b> 2021.12.25.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Marhahúsleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sajttal töltött rántottszelet (1, 2, 3, 5)*; Tejszínes tepsis burgonya (1, 2, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Narancs;	Szárnyas rizottó (5)*; Befőtt 'Őszibarack'; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=277,54kcal FH=8,74g ZS=6,75g SZH=45,30g CK=9,82g SÓ=1,44g TZS=0,06g	EN=236,85kcal FH=11,03g ZS=4,91g SZH=36,52g CK=13,38g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=678,28kcal FH=34,70g ZS=26,26g SZH=68,13g CK=3,02g SÓ=4,67g TZS=4,74g	EN=282,65kcal FH=8,16g ZS=7,53g SZH=43,13g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=528,43kcal FH=30,07g ZS=15,02g SZH=88,21g CK=12,75g SÓ=2,24g TZS=1,05g
<b>VASÁRNAP</b> 2021.12.26.	Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Újházy tyúkhúsleves (1, 3, 5)*; Töltött káposzta (1, 2, 3, 6)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=342,71kcal FH=5,42g ZS=14,14g SZH=38,63g CK=9,51g SÓ=1,91g TZS=1,83g	EN=250,45kcal FH=11,74g ZS=4,28g SZH=40,42g CK=11,91g SÓ=0,96g TZS=2,82g	EN=513,74kcal FH=27,49g ZS=23,50g SZH=50,63g CK=2,54g SÓ=6,96g TZS=0,94g	EN=302,10kcal FH=9,24g ZS=9,15g SZH=44,13g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g	EN=592,66kcal FH=30,72g ZS=15,81g SZH=77,78g CK=17,37g SÓ=2,06g TZS=0,83g

**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> 2021.12.27.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Zsemle 'Lenmagos' (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Csemege szalámi; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Ásványvíz; Csirke májkrém 'Hideg csomag' 50g; Hosszú zsemle (1)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*;
	EN=296,80kcal FH=9,70g ZS=9,22g SZH=43,33g CK=9,40g SÓ=1,89g TZS=5,76g	EN=268,00kcal FH=8,82g ZS=6,25g SZH=43,45g CK=16,45g SÓ=0,83g TZS=3,20g	EN=757,59kcal FH=39,38g ZS=21,01g SZH=85,57g CK=11,34g SÓ=3,79g TZS=1,36g	EN=239,20kcal FH=8,82g ZS=10,60g SZH=27,06g CK=0,36g SÓ=1,68g TZS=4,44g	EN=492,21kcal FH=18,83g ZS=16,73g SZH=64,52g CK=12,06g SÓ=1,62g TZS=3,14g
<b>KEDD</b> 2021.12.28.	Tea 'Csipkebogyó'; Tauris zöldséges felvágott; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Sajtost metélt (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Csemege szalámi; Margarin mini 'Riso'; Rozsos párna (1, 12)*; Fahéjas csiga (1, 2)*; Narancs;
	EN=270,70kcal FH=9,69g ZS=8,60g SZH=38,30g CK=9,55g SÓ=1,82g TZS=3,04g	EN=271,50kcal FH=10,85g ZS=6,95g SZH=39,50g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=701,40kcal FH=30,24g ZS=33,86g SZH=66,28g CK=6,13g SÓ=1,78g TZS=4,89g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=622,08kcal FH=13,03g ZS=26,02g SZH=81,19g CK=14,24g SÓ=1,95g TZS=10,16g
<b>SZERDA</b> 2021.12.29.	F zött kakaó (2, 4)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Dobozos üdit 'alma'; Margarin mini 'Riso'; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Meggye leves (1, 2)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Zöldséges bulgur (1, 5)*;	Lapkasajt (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Sajtost croissant (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=404,84kcal FH=16,14g ZS=14,54g SZH=47,84g CK=20,00g SÓ=1,05g TZS=6,40g	EN=233,30kcal FH=4,60g ZS=3,18g SZH=44,75g CK=20,35g SÓ=0,60g TZS=0,38g	EN=702,34kcal FH=23,67g ZS=19,09g SZH=100,45g CK=28,07g SÓ=3,13g TZS=2,51g	EN=301,71kcal FH=17,68g ZS=12,18g SZH=29,27g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=532,25kcal FH=12,84g ZS=27,39g SZH=56,62g CK=3,65g SÓ=2,19g TZS=10,37g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2021.12.30.	Tej (2)*; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Diós kifli (1, 2, 4, 6)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Joghurt (2)*; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Májkrém; Kakaós csiga (1, 2)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=316,40kcal FH=19,12g ZS=9,15g SZH=39,85g CK=12,59g SÓ=2,22g TZS=4,30g	EN=291,20kcal FH=5,60g ZS=11,20g SZH=42,70g CK=2,80g SÓ=0,14g TZS=0,00g	EN=711,08kcal FH=39,58g ZS=21,24g SZH=84,53g CK=34,78g SÓ=2,42g TZS=3,41g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=629,25kcal FH=13,10g ZS=30,46g SZH=73,11g CK=12,69g SÓ=1,87g TZS=13,47g
<b>PÉNTEK</b> 2021.12.31.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Csemege szalámi; Margarin mini 'Riso'; Zsemle (1)*;	Daraleves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Sajt (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Ásványvíz; Méz; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;
	EN=230,21kcal FH=11,50g ZS=3,15g SZH=38,49g CK=9,44g SÓ=1,11g TZS=0,24g	EN=267,85kcal FH=7,84g ZS=13,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,48g TZS=4,52g	EN=714,52kcal FH=27,08g ZS=34,03g SZH=67,89g CK=1,79g SÓ=2,65g TZS=1,03g	EN=294,48kcal FH=14,93g ZS=11,54g SZH=31,66g CK=0,45g SÓ=1,42g TZS=6,50g	EN=573,65kcal FH=12,81g ZS=18,76g SZH=87,25g CK=21,49g SÓ=1,99g TZS=10,20g

**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"**

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Álföldileves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma	123,42kcal	3,19g	3,55g	18,26g	0,63g	1,04g	0,61g
<b>Alma</b> Összetétel: Alma/Idared	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Amerikai palacsinta</b> Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	288,00kcal	7,68g	6,12g	48,60g	19,56g	1,07g	0,96g
<b>Ásványvíz</b> Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Bakonyi betyárleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	228,25kcal	12,10g	16,37g	6,38g	1,48g	1,37g	0,27g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	126,00kcal	1,56g	0,00g	29,04g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Befőtt 'Öszibarack'</b> Összetétel: Befőtt szibarack, felezett	43,20kcal	0,36g	0,02g	11,64g	10,60g	0,02g	0,01g
<b>Bolognai szósz hússal</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Sertés paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	209,30kcal	11,18g	14,98g	6,30g	4,15g	1,21g	1,26g
<b>Brassói aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	313,30kcal	16,88g	25,67g	1,53g	0,46g	0,77g	0,33g
<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>Brokkolikrémléves gyöngygyagylóval</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, Tojásos gyöngygyagyló, Vöröshagyma	110,61kcal	4,21g	3,13g	14,98g	1,61g	0,95g	0,27g
<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>Burgonyaf zelék</b> Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	277,90kcal	6,53g	6,19g	44,77g	0,13g	0,72g	0,40g
<b>Burgonyagombóc leves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	149,53kcal	3,53g	3,89g	18,74g	1,25g	1,38g	0,40g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Burgonyaleves</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, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	104,63kcal	3,03g	1,86g	17,50g	1,66g	0,99g	0,19g
<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
<b>Buzsáki leves</b> Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Marhaapróhús/ gulyáskocka, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	187,52kcal	12,24g	11,45g	7,33g	1,75g	1,04g	0,26g
<b>Bükki aprópecsenye</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	299,86kcal	15,34g	23,57g	4,61g	0,43g	0,78g	0,73g
<b>Camping sajt</b> Összetétel: Töml s 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>Csemege szalámi</b> Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
<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 májkrém 'Hideg csomag' 50g</b> Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
<b>Csirke pörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	187,71kcal	20,85g	8,31g	6,11g	0,78g	0,65g	0,37g
<b>Csirkemell sonka</b> Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik,Ahida)	50,40kcal	6,40g	2,40g	0,80g	0,48g	0,96g	0,84g
<b>Csopaki apróragu</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	280,06kcal	14,06g	22,21g	4,00g	0,66g	0,82g	0,92g
<b>Csurgatott tojásleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojáslé, Vöröshagyma	112,77kcal	4,41g	5,11g	9,80g	0,41g	1,00g	1,07g
<b>Daragaluskaleves</b> Összetétel: Búzadara, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	186,60kcal	5,36g	5,03g	28,47g	1,10g	1,02g	0,69g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Daraleves</b> Összetétel: Búzadara, Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. levezőldség, Fagy. petr.zöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Só 'jódozott', Vöröshagyma	71,76kcal	1,63g	2,13g	10,77g	1,05g	0,91g	0,23g
<b>Diákcsemege szalámi</b> Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
<b>Diós kifli</b> Összetétel: Búrkifli 'Diós' 50g, Búrkifli 'Diós' 70g	291,20kcal	5,60g	11,20g	42,70g	2,80g	0,14g	0,00g
<b>Diós metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	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 üdítő 'alma'</b> Összetétel: Dobozos Gyümölcslé 2 dl 50% alma	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
<b>Dobozos üdítő szőlő-alma</b> Összetétel: Dobozos Gyümölcslé 2 dl 50% szőlőarack	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
<b>Dörögicsei csirkeraguleves</b> Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. petr.zöld, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejfől '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	147,83kcal	14,54g	6,29g	7,80g	1,21g	0,93g	0,26g
<b>Dzsem</b> Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
<b>Dzsungel reggeliző pehely</b> Összetétel: Dzsungel reggeliző pehely 30g	112,80kcal	2,31g	0,66g	23,70g	8,70g	0,25g	0,09g
<b>Egyenes kifli 'Teljes kiőrlésű'</b> Összetétel: Teljes kiőrlésű kifli	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
<b>Fahéjas csiga</b> Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	275,80kcal	3,78g	10,78g	40,53g	13,79g	0,49g	5,46g
<b>Fahéjas szilvaleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegfőszeg	182,93kcal	2,49g	1,28g	39,07g	25,45g	0,22g	0,55g
<b>Fasírt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rőlt 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

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	47,08kcal	1,31g	0,18g	9,78g	5,00g	0,45g	0,01g
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: Káposztasaláta	34,48kcal	1,04g	0,21g	5,69g	1,33g	1,52g	0,02g
<b>Filézett halászlé</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé 'Pangasius', Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,83kcal	10,23g	7,87g	6,11g	3,63g	3,73g	3,19g
<b>Fokhagymás aprópecsenye</b> Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	311,09kcal	16,84g	25,48g	1,52g	0,47g	0,69g	0,31g
<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	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
<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 burgonya</b> Összetétel: Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,07g	0,00g
<b>F tt tojás</b> Összetétel: Tojás f zött, tisztított '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, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, 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: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj '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: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés tarja, Só 'jódozott', Vöröshagyma	197,02kcal	12,15g	42,93g	0,94g	0,26g	0,50g	0,10g

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Klúg**

**Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Gabonás keksz 'Teljes kiőrlés '</b> Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
<b>Galuska</b> Összetétel: Étolaj '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 felső filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Gyros f. szerkeverék, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	164,90kcal	20,19g	7,75g	2,57g	0,14g	1,01g	0,31g
<b>Gyrosos sertésszelet</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros f. szerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'	197,24kcal	20,98g	8,64g	7,47g	0,01g	0,92g	0,09g
<b>Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea 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%, Gyümölcstea 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%, Gyümölcstea 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 krémjoghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
<b>Hagymás burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rólt 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>Hamburger</b> Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa, Ketchup, Kigó 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' félszíros 5/1, Vöröshagyma	53,27kcal	5,78g	2,50g	1,53g	0,04g	0,27g	0,00g
<b>Hentes tokány</b> Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, F. t. füstölt tarja/Mecom, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	284,03kcal	14,47g	22,89g	3,22g	0,38g	1,18g	1,17g
<b>Hosszú zsemle</b> Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Hot-Dog</b> Összetétel: Hosszú zsemle, Húsmester virsli, Mustár	630,72kcal	10,60g	30,15g	58,45g	0,99g	3,94g	3,90g
<b>Húsgombóc</b> Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	228,29kcal	12,25g	14,78g	15,19g	0,43g	0,73g	0,12g
<b>Húsos tarhonya</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító 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>Ínyenc zöldség köret</b> Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Margarin Aro kocka, Só 'jódozott'	108,87kcal	5,00g	2,93g	15,00g	0,00g	0,41g	0,73g
<b>Ízes fánk</b> Összetétel: Bécsi fánk áfonyás	445,20kcal	9,10g	11,34g	73,92g	33,32g	1,12g	4,48g
<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>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>Karfiollevés</b> Összetétel: Étélizésító 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>Kefír</b> Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
<b>Ken májas</b> Összetétel: Ken májas	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
<b>Kenyér 'Félbarna'</b> Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
<b>Kenyér 'Félbarna'</b> Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
<b>Kenyér 'Félbarna'</b> Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kenyér 'Magvas'</b> Összetétel: Magvas kenyér	152,40kcal	4,92g	2,16g	28,32g	0,18g	0,78g	0,48g
<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>Kenyér 'Teljes kiőrlés '</b> Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	67,20kcal	2,61g	0,30g	13,53g	0,18g	0,42g	0,12g
<b>Kifli</b> Összetétel: Intézményi Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
<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>Köményes sertéssült</b> Összetétel: Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	157,50kcal	20,04g	7,71g	0,92g	0,13g	0,73g	0,00g
<b>Körte</b> Összetétel: Körte	62,40kcal	0,48g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Körtekrémleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg, Vaníliás cukor	144,93kcal	1,31g	0,69g	33,52g	26,13g	0,11g	0,19g
<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>Kuszkusz</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	332,20kcal	9,67g	7,91g	53,25g	3,39g	1,19g	1,01g
<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	132,05kcal	3,43g	3,86g	19,17g	2,02g	1,09g	0,76g



## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Lecsős 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. levezöldség, 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>Májgaluskaleves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, 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>Majorannás káposztaf zelék</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	132,06kcal	4,33g	4,21g	18,90g	0,17g	0,72g	0,30g
<b>Májrizottó</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés máj, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma	397,74kcal	23,88g	14,36g	62,22g	2,02g	1,86g	1,02g
<b>Mákos cukor</b> Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g
<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

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csik, Fagy. karalábé, Fagy. levelezőzöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, rólt 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, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	239,91kcal	18,05g	17,10g	2,02g	0,65g	0,54g	0,32g
<b>Marhahúsleves</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Marhahúsleves alap 'Knorr', rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	44,40kcal	1,03g	2,22g	4,99g	1,02g	0,93g	0,26g
<b>Mediterrán csirkeapró</b> Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Csirkecomb felső filé, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', Sertés rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	188,72kcal	19,98g	7,58g	9,04g	5,24g	0,85g	0,32g
<b>Meggye leves</b> Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Fűz tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegfűszeg	155,90kcal	2,12g	1,01g	33,94g	24,80g	0,22g	0,44g
<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>Mézes-mustáros csirkecomb</b> Összetétel: Csirkecomb felső 'csontos', Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Méz 'vegyes virág', Mustár, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,22kcal	22,87g	8,28g	9,95g	6,70g	0,75g	0,10g
<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>Narancs</b> Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Natúr sertés szelet</b> Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rólt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	169,39kcal	20,31g	8,14g	2,45g	0,22g	0,62g	0,05g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Olasz felvágott</b> Összetétel: Olasz felvágott	99,60kcal	5,20g	8,40g	0,84g	0,20g	0,92g	3,44g
<b>Palócleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojásos kiskocka, Vöröshagyma	295,53kcal	13,09g	19,01g	15,44g	2,15g	0,93g	0,56g
<b>Paradicsom</b> Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Paradicsomleves betéttel</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Sertés paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásos betét, Vöröshagyma, Zeller zöld	191,28kcal	4,43g	4,31g	33,33g	18,61g	0,97g	0,50g
<b>Paradicsommártás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Sertés paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	222,50kcal	4,96g	5,20g	38,32g	16,69g	0,65g	0,55g
<b>Paradicsomos burgonyafelval</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Sertés paradicsom 'Tartósítószermentes', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	283,04kcal	6,75g	4,50g	50,22g	9,67g	0,63g	0,43g
<b>Paradicsomos halpástétom</b> Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Párolt káposzta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	60,42kcal	1,94g	1,35g	9,97g	3,04g	0,89g	0,12g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	243,55kcal	5,20g	6,69g	63,48g	0,22g	0,89g	0,70g
<b>Petrezselymes burgonya</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tisztított burgonya	260,14kcal	5,89g	5,30g	42,58g	0,17g	0,74g	0,50g
<b>Petrezselymes rizs</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	247,29kcal	4,64g	9,42g	55,87g	0,39g	0,99g	1,01g
<b>Petrezselymes tejfölös</b> Összetétel: Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	52,27kcal	5,75g	2,48g	1,37g	0,00g	0,27g	0,00g
<b>Pizza</b> Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Sertés paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	667,01kcal	27,05g	26,06g	75,07g	5,74g	2,95g	5,74g
<b>Pizzás csiga</b> Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Poharas tej</b> Összetétel: Poharas tej 0,2L	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<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>Roston sült hal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizesít só 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>Rozsos párna</b> Összetétel: Rozsos párna	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
<b>Rúdvagdalt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizesít só 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'	78,00kcal	6,25g	5,50g	0,75g	0,00g	0,50g	3,75g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Sajtkrém natúr	111,00kcal	3,90g	8,52g	4,80g	0,00g	1,05g	5,52g
<b>Sajtos croissant</b> Összetétel: Croissant sajtos 50g, Croissant sajtos 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
<b>Sajtos metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,32g	0,81g
<b>Sajtos pogácsa</b> Összetétel: Intézményi sajtos pogácsa 50g, Intézményi sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
<b>Sajtos 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>Sajttal töltött rántottszelet</b> Összetétel: Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sajt 'Trappista', Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojás, Tojáspor(teljes)	330,69kcal	26,36g	16,98g	16,24g	0,27g	1,12g	2,68g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sárgaborsóf zelék</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít 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>Sárgaborsóleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít 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 f zelék</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>Sertés sült</b> Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'	181,14kcal	20,02g	10,46g	0,59g	0,09g	0,69g	0,30g
<b>Sertéspörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (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: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	266,26kcal	14,09g	17,06g	12,06g	3,33g	0,95g	0,33g
<b>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>Spagetti carbonara</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, F tt füstölt tarja/Mecom, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tejföl '12%', Tojásmentes spagetti, Vöröshagyma	460,19kcal	18,14g	17,44g	56,79g	3,49g	1,62g	1,64g
<b>Steak burgonya</b> Összetétel: Étélízésít 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>Sült debreceni kolbász</b> Összetétel: Debreceni kolbász 'ARO', Étolaj 'napraforgó'	252,22kcal	9,17g	23,68g	0,59g	0,20g	1,37g	7,37g
<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>Sültcsirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék	226,79kcal	22,57g	10,99g	1,07g	0,20g	0,84g	0,41g
<b>Szaloncukor</b> Összetétel: Szaloncukor	39,80kcal	0,00g	0,00g	10,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Szárnyas rizottó</b> Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Gomba friss, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	405,13kcal	27,04g	14,70g	59,89g	1,76g	1,80g	1,02g

# Étlap melléklet

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

**Étlap: Klúg**

**Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig**

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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, Étélízésít só 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>Tárkonyos pulykaraguleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	194,84kcal	16,36g	7,89g	13,26g	3,26g	1,24g	0,30g
<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%, Gyümölcs tea 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	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
<b>Tejeskávé</b> Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	186,40kcal	7,40g	6,53g	23,88g	20,61g	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-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>Tejszínes tepsis burgonya</b> Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Szerecsendió, Tisztított burgonya	262,40kcal	6,09g	6,82g	40,14g	0,13g	0,80g	1,78g
<b>Teljes kiörlés zsemle</b> Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiörlés ' 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
<b>Tepsis burgonya</b> Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tisztított burgonya	222,12kcal	5,05g	4,28g	36,92g	0,10g	0,15g	0,40g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Toast sonka</b> Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet	34,80kcal	4,48g	1,12g	1,72g	0,20g	1,12g	0,44g
<b>Tökf zelék</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj '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>Töltött káposzta</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Sertés zsír, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	319,90kcal	14,29g	18,84g	26,75g	0,14g	5,62g	0,64g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj '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>Törtburgonya</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj '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>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>Uborkasaláta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,32kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,40g	0,00g
<b>Újházy tyúkhúsleves</b> Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	113,74kcal	10,53g	4,36g	7,19g	2,01g	0,92g	0,27g
<b>Vajkrém</b> Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márto	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
<b>Vanília öntet</b> Összetétel: Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Vaníliás cukor	257,38kcal	8,40g	7,84g	37,62g	20,42g	0,38g	4,76g
<b>Vegyes vágott</b> Összetétel: Vegyes vágott	40,80kcal	1,22g	0,23g	6,75g	1,60g	1,82g	0,03g
<b>Virslí</b> Összetétel: Húsmester virslí	159,96kcal	0,93g	13,14g	0,93g	0,31g	1,18g	1,49g
<b>Zabpehely</b> Összetétel: Zabpehely	154,40kcal	5,76g	2,72g	25,72g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Zala felvágott</b> Összetétel: Zala felvágott, Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Zellerkrémleves sárgarépakockával</b>	91,15kcal	3,19g	2,19g	13,73g	2,25g	0,95g	0,05g
Összetétel: Étélizésító só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma, Zeller zöld							
<b>Zöldbabfőzelék</b>	221,07kcal	7,95g	5,52g	32,41g	9,11g	0,74g	0,50g
Összetétel: Ételecet 10%, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
<b>Zöldborsófőzelék</b>	319,30kcal	15,19g	5,48g	49,57g	25,68g	0,62g	1,75g
Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'							
<b>Zöldborsós csirkemáj ragu</b>	154,51kcal	19,43g	5,57g	6,27g	1,37g	0,77g	0,22g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Majoranna, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
<b>Zöldfőszertes halpástétom</b>	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Összetétel: Zöldfőszertes harcsapástétom 30g							
<b>Zöldpaprika</b>	10,00kcal	0,60g	0,15g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
<b>Zöldséges bulgur</b>	329,85kcal	7,91g	7,30g	50,59g	2,98g	1,19g	0,91g
Összetétel: Balzsamecet, Bulgur, Citromlé 40%, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Lilahagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma							
<b>Zöldtea-citrusos</b>	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor							
<b>Zsemle</b>	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g
Összetétel: Vizes zsemle							
<b>Zsemle 'Lenmagos'</b>	143,00kcal	4,70g	2,25g	25,95g	0,20g	0,60g	0,45g
Összetétel: Lenmagvas zsemle							
<b>Zsemle 'Négy magvas'</b>	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g
Összetétel: Négymagvas zsemle							