

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2022.01.31.	Tea 'Citromos'; Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Narancs;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Hentes szelet (1, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kiwi;
	EN=348,04kcal FH=18,28g ZS=14,50g SZH=36,16g CK=9,46g SÓ=1,94g TZS=8,46g	EN=329,80kcal FH=4,26g ZS=14,63g SZH=43,89g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=916,93kcal FH=32,44g ZS=39,11g SZH=103,74g CK=19,03g SÓ=1,30g TZS=1,04g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=518,40kcal FH=28,02g ZS=17,98g SZH=54,68g CK=0,68g SÓ=1,97g TZS=1,68g
<b>KEDD</b> 2022.02.01.	F zött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;	Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;
	EN=349,96kcal FH=11,79g ZS=12,12g SZH=46,91g CK=21,34g SÓ=0,77g TZS=4,56g	EN=241,78kcal FH=6,96g ZS=10,37g SZH=29,18g CK=0,22g SÓ=0,97g TZS=1,60g	EN=765,77kcal FH=31,73g ZS=36,04g SZH=72,23g CK=11,57g SÓ=3,05g 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=407,97kcal FH=11,64g ZS=7,46g SZH=90,41g CK=42,97g SÓ=0,56g TZS=4,42g
<b>SZERDA</b> 2022.02.02.	Tej (2)*; Francia baromfiszelet felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Mandarin;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Rizsleves (5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Kiwi; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Dzsem (13)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=359,20kcal FH=16,29g ZS=12,35g SZH=43,94g CK=12,30g SÓ=2,02g TZS=5,21g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g	EN=768,12kcal FH=26,21g ZS=32,40g SZH=84,99g CK=6,44g SÓ=3,24g TZS=1,69g	EN=259,90kcal FH=5,82g ZS=0,60g SZH=56,76g CK=14,03g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,95g TZS=5,74g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.02.03.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Petrezselymes tejfölkészítés (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Briós (1, 2, 3)*; Mandarin;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	EN=233,57kcal FH=11,60g ZS=3,13g SZH=38,49g CK=9,40g SÓ=1,11g TZS=0,24g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=745,67kcal FH=29,09g ZS=29,01g SZH=87,83g CK=17,01g SÓ=3,07g TZS=3,26g	EN=305,90kcal FH=6,02g ZS=5,25g SZH=56,98g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=497,79kcal FH=29,52g ZS=16,40g SZH=45,23g CK=2,04g SÓ=1,64g TZS=2,65g
<b>PÉNTEK</b> 2022.02.04.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Lenmagos' (1)*; Kigyóuborka;	Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Narancs; Májkrém; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=369,95kcal FH=18,05g ZS=12,53g SZH=43,04g CK=12,17g SÓ=1,42g TZS=4,99g	EN=245,25kcal FH=7,84g ZS=10,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,48g TZS=4,52g	EN=714,51kcal FH=25,09g ZS=29,52g SZH=72,33g CK=3,94g SÓ=3,45g TZS=2,72g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=684,65kcal FH=17,65g ZS=34,06g SZH=73,12g CK=5,07g SÓ=2,73g TZS=16,00g

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klúg**

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.02.05.	Tea 'Citromos'; Magyaros sajtkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Narancs;	Roston sült hal (1, 5, 9)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=241,74kcal FH=8,02g ZS=6,60g SZH=37,50g CK=9,40g SÓ=1,44g TZS=0,24g	EN=236,85kcal FH=11,03g ZS=4,91g SZH=36,52g CK=13,38g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=766,64kcal FH=47,19g ZS=36,52g SZH=57,38g CK=4,68g SÓ=2,38g TZS=1,02g	EN=282,65kcal FH=8,16g ZS=7,53g SZH=43,13g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=613,81kcal FH=22,13g ZS=22,82g SZH=75,10g CK=0,81g SÓ=2,92g TZS=2,39g
VASÁRNAP 2022.02.06.	Tea 'Citromos'; Olasz felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; F szeres burgonya steak (5)*;	Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=293,95kcal FH=9,28g ZS=11,33g SZH=37,90g CK=9,39g SÓ=1,65g TZS=4,48g	EN=250,45kcal FH=11,74g ZS=4,28g SZH=40,42g CK=11,91g SÓ=0,96g TZS=2,82g	EN=711,50kcal FH=30,43g ZS=30,88g SZH=63,01g CK=1,15g SÓ=4,09g TZS=2,59g	EN=302,10kcal FH=9,24g ZS=9,15g SZH=44,13g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g	EN=637,89kcal FH=28,32g ZS=31,46g SZH=55,55g 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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2022.02.07.	Tea 'Citromos'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóborka;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Kukoricás rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Mandarin;	Tea 'Citromos'; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=318,94kcal FH=8,18g ZS=12,93g SZH=41,94g 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=813,59kcal FH=33,32g ZS=31,33g SZH=117,11g CK=20,17g SÓ=3,42g TZS=1,59g	EN=327,45kcal FH=17,73g ZS=12,03g SZH=35,53g 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
<b>KEDD</b> 2022.02.08.	Tejeskávé (1, 2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Egyenes kifli 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz hússal; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Kefir (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Forgatott burgonya; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=381,45kcal FH=12,94g ZS=11,71g SZH=54,40g CK=20,76g SÓ=0,96g TZS=7,16g	EN=224,70kcal FH=6,91g ZS=9,72g SZH=25,52g CK=0,41g SÓ=0,99g TZS=1,53g	EN=707,68kcal FH=29,43g ZS=29,25g SZH=79,05g CK=10,98g SÓ=2,92g TZS=5,47g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=597,14kcal FH=23,15g ZS=31,91g SZH=48,21g CK=2,06g SÓ=3,71g TZS=0,93g
<b>SZERDA</b> 2022.02.09.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Mandarin;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Kockasajt (2)*;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=289,64kcal FH=9,72g ZS=10,30g SZH=39,27g CK=9,92g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=255,50kcal FH=9,59g ZS=5,25g SZH=41,16g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=732,33kcal FH=26,99g ZS=29,32g SZH=86,03g CK=17,42g SÓ=3,29g TZS=2,79g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=443,43kcal FH=16,15g ZS=17,72g SZH=54,22g CK=2,80g SÓ=0,88g TZS=4,66g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.02.10.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Jégcsap retek;	Méz; Minimarg. Bebo; Fonotkka (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Kiwi;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=320,27kcal FH=17,91g ZS=6,78g SZH=45,68g CK=12,09g SÓ=1,49g TZS=2,56g	EN=239,00kcal FH=4,05g ZS=4,85g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=1,40g	EN=732,44kcal FH=42,50g ZS=16,00g SZH=147,91g CK=22,69g SÓ=2,93g TZS=1,96g	EN=309,52kcal FH=10,13g ZS=8,99g SZH=45,37g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,95g TZS=5,74g
<b>PÉNTEK</b> 2022.02.11.	Gyümölcs tea; Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Rizshús (5)*; Vegyes saláta;	Fonotkka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; Minimarg. Bebo; Narancs;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=289,50kcal FH=10,60g ZS=10,65g SZH=37,81g CK=9,60g SÓ=1,74g TZS=3,56g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=901,19kcal FH=28,04g ZS=50,44g SZH=91,60g CK=12,48g SÓ=3,92g TZS=2,69g	EN=317,10kcal FH=6,24g ZS=10,40g SZH=46,80g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=3,34g	EN=599,45kcal FH=15,31g ZS=29,59g SZH=66,26g CK=14,16g SÓ=2,96g TZS=16,95g

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klóg**

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.02.12.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli 'Szezámagos' (1, 2, 12)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;	Sajt (2)*; Zsemle (1)*;	Chilisbab (1, 5)*; Alma; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=285,54kcal FH=11,44g ZS=7,45g SZH=43,98g CK=10,02g SÓ=1,72g TZS=2,46g	EN=247,17kcal FH=11,46g ZS=6,89g SZH=34,58g CK=13,26g SÓ=0,71g TZS=3,36g	EN=685,57kcal FH=28,63g ZS=23,58g SZH=87,56g CK=24,67g SÓ=1,46g TZS=1,30g	EN=265,25kcal FH=14,24g ZS=9,33g SZH=29,87g CK=0,16g SÓ=1,44g TZS=6,32g	EN=575,97kcal FH=30,42g ZS=16,96g SZH=72,30g CK=2,10g SÓ=1,14g TZS=0,32g
VASÁRNAP 2022.02.13.	Gyümölcs tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle 'Korpás' (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (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=11,03g 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=255,00kcal FH=5,50g ZS=4,82g SZH=45,89g CK=6,27g SÓ=0,46g TZS=2,38g	EN=503,01kcal FH=10,04g ZS=21,74g SZH=54,61g CK=19,15g SÓ=2,74g TZS=3,35g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2022.02.14.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Jégcsap retek;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Párolt rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Mandarin;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa felzék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=320,30kcal FH=9,21g ZS=14,01g SZH=38,55g CK=9,38g SÓ=1,68g TZS=5,00g	EN=329,80kcal FH=4,26g ZS=14,63g SZH=43,89g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=732,23kcal FH=23,82g ZS=30,94g SZH=109,98g CK=20,47g SÓ=2,37g TZS=1,96g	EN=251,35kcal FH=7,22g ZS=8,16g SZH=35,89g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=535,82kcal FH=31,29g ZS=15,86g SZH=55,98g CK=19,19g SÓ=2,21g TZS=1,76g
<b>KEDD</b> 2022.02.15.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Minimarg. Bebo; Kifli (1, 2)*; Narancs;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=324,80kcal FH=14,14g ZS=9,00g SZH=46,96g CK=12,53g SÓ=1,25g TZS=5,48g	EN=267,55kcal FH=4,25g ZS=4,66g SZH=51,45g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=853,85kcal FH=41,61g ZS=35,20g SZH=82,81g CK=27,14g SÓ=3,32g TZS=4,76g	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> 2022.02.16.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Jégcsap retek;	Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Hagymás burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Mandarin;	Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Romanobabf zelék (1, 2)*;
	EN=288,92kcal FH=10,44g ZS=10,47g SZH=37,90g CK=9,39g SÓ=1,56g TZS=3,49g	EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g	EN=756,34kcal FH=28,65g ZS=27,71g SZH=90,54g CK=3,07g SÓ=2,94g TZS=1,72g	EN=305,90kcal FH=6,02g ZS=5,25g SZH=56,98g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=452,73kcal FH=16,54g ZS=28,66g SZH=35,86g CK=4,32g SÓ=1,99g TZS=7,72g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.02.17.	Vaníliás tej (1, 2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Minimarg. Bebo; Hosszú zsemle (1)*; Mandarin;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Tiszai aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=411,76kcal FH=16,54g ZS=15,02g SZH=48,48g CK=24,36g SÓ=0,98g TZS=6,92g	EN=199,21kcal FH=4,57g ZS=4,03g SZH=34,63g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=727,15kcal FH=34,27g ZS=40,81g SZH=55,78g CK=1,32g SÓ=7,62g TZS=1,09g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=622,90kcal FH=22,46g ZS=28,54g SZH=62,39g CK=1,06g SÓ=2,15g TZS=1,76g
<b>PÉNTEK</b> 2022.02.18.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Lencsegulyásleves (1, 2, 11)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;	Joghurt (2)*; Májkrém; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=339,34kcal FH=17,09g ZS=7,60g SZH=49,06g CK=9,22g SÓ=0,96g TZS=0,48g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=936,16kcal FH=33,88g ZS=36,80g SZH=113,69g CK=21,63g SÓ=1,81g TZS=2,80g	EN=264,70kcal FH=9,04g ZS=7,70g SZH=39,62g CK=0,78g SÓ=2,08g TZS=4,56g	EN=728,45kcal FH=22,03g ZS=39,46g SZH=68,92g CK=11,07g SÓ=2,88g TZS=19,60g

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klóg**

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.02.19.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Zabpehely (1, 2, 3, 6)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Alma; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=281,34kcal FH=11,32g ZS=9,85g SZH=37,91g CK=9,60g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=264,40kcal FH=13,26g ZS=6,47g SZH=37,47g CK=11,75g SÓ=0,33g TZS=2,50g	EN=885,16kcal FH=28,69g ZS=25,29g SZH=132,71g CK=41,90g SÓ=1,42g TZS=1,37g	EN=333,15kcal FH=17,72g ZS=12,03g SZH=37,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=471,96kcal FH=26,78g ZS=12,24g SZH=61,87g CK=15,23g SÓ=2,06g TZS=1,83g
VASÁRNAP 2022.02.20.	Tea 'Citromos'; Metél hagymás vajkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;	Banán; Gabonás keksz 'Teljes kiörlés ' (1, 5)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sós kamártás (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; 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=758,81kcal FH=37,01g ZS=25,07g SZH=88,06g CK=7,39g SÓ=4,48g TZS=3,76g	EN=310,40kcal FH=4,88g ZS=6,40g SZH=57,04g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=653,35kcal FH=32,35g ZS=16,99g SZH=85,96g CK=21,48g SÓ=3,49g TZS=0,63g

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klúg**

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

**"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> 2022.02.21.	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)*; Uborkasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Cékasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	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=739,09kcal FH=29,23g ZS=27,47g SZH=90,15g CK=10,58g SÓ=3,87g TZS=1,24g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=654,59kcal FH=31,41g ZS=23,55g SZH=73,59g CK=2,41g SÓ=3,56g TZS=1,59g
<b>KEDD</b> 2022.02.22.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Narancs;	Borsos tokány sertés húsból (5)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	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=802,50kcal FH=28,86g ZS=16,49g SZH=133,52g CK=42,33g SÓ=1,85g TZS=1,54g	EN=323,60kcal FH=6,25g ZS=5,25g SZH=60,32g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=687,23kcal FH=40,83g ZS=31,21g SZH=101,87g CK=1,80g SÓ=2,86g TZS=1,33g
<b>SZERDA</b> 2022.02.23.	Tejeskávé (1, 2)*; Francia baromfiszélet felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Jégcsap retek;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Chilibab sertés hússal (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Mandarin;	Dzsem (13)*; Minimarg. Bebo; Zsemle (1)*;	Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Mexikói rizs (5)*; Mandarin;
	EN=411,10kcal FH=16,31g ZS=15,18g SZH=49,63g CK=20,86g SÓ=1,94g TZS=6,63g	EN=219,85kcal FH=6,73g ZS=8,16g SZH=29,03g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=821,55kcal FH=41,27g ZS=23,20g SZH=101,43g CK=5,51g SÓ=2,57g TZS=0,85g	EN=234,45kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=458,47kcal FH=27,18g ZS=14,68g SZH=72,55g CK=3,13g SÓ=2,25g TZS=1,01g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.02.24.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*; Mandarin;	Kigyóuborka; Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Húsos lecsó; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;
	EN=344,65kcal FH=14,10g ZS=12,36g SZH=42,53g 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=773,96kcal FH=33,75g ZS=19,54g SZH=104,00g CK=35,58g SÓ=3,98g TZS=1,77g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=517,00kcal FH=20,07g ZS=22,40g SZH=65,80g CK=5,94g SÓ=4,90g TZS=0,44g
<b>PÉNTEK</b> 2022.02.25.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóuborka;	Sajtos pogácsa 'Vásárolt' Uzsi (1, 2)*; Poharas tej (2)*;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Rizibizi (5)*; Vegyes saláta;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Mandarin;	Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=245,81kcal FH=10,36g ZS=3,03g SZH=43,23g CK=9,38g SÓ=1,17g TZS=0,06g	EN=394,90kcal FH=13,45g ZS=15,54g SZH=48,19g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=803,76kcal FH=28,28g ZS=22,35g SZH=140,51g CK=32,64g SÓ=4,29g TZS=2,59g	EN=258,55kcal FH=6,63g ZS=10,28g SZH=33,40g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=613,05kcal FH=16,02g ZS=28,96g SZH=70,16g 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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek)

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.02.26.	Tea 'Citromos'; Krasno sonka; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kockasajt (2)*; Alma; Kifli (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; 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=816,42kcal FH=57,78g ZS=21,62g SZH=139,71g CK=2,37g SÓ=2,58g TZS=1,67g	EN=257,05kcal FH=7,21g ZS=8,16g SZH=37,43g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=599,14kcal FH=30,79g ZS=16,23g SZH=78,40g CK=17,31g SÓ=2,15g TZS=0,87g
VASÁRNAP 2022.02.27.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle 'Korpás' (1)*; Kigyóuborka;	Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*; Zöldpaprika;	Marha er leves (1, 3, 5)*; F szeres sertésstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Mákos kifli;	Pulyka pörkölt (1)*; Tészta 'Copfocska' (1)*; Csemege uborka (11)*;
	EN=364,80kcal FH=16,35g ZS=12,96g SZH=45,01g CK=11,91g SÓ=2,01g TZS=8,34g	EN=264,40kcal FH=10,34g ZS=9,83g SZH=34,08g CK=0,56g SÓ=1,88g TZS=3,18g	EN=580,12kcal FH=22,48g ZS=49,99g SZH=65,83g CK=2,04g SÓ=2,44g TZS=0,91g	EN=319,20kcal FH=7,28g ZS=13,58g SZH=39,90g CK=7,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g	EN=534,28kcal FH=30,00g ZS=19,15g SZH=58,77g CK=5,29g SÓ=2,68g 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:**

**Klóg**

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

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



	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2022.02.28.	Tea 'Csipkebogyó'; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Csemege szalámi; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*; Mandarin;	Brokkolikrémléves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Vegyes saláta;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spénót (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=229,50kcal FH=6,71g ZS=5,05g SZH=38,43g CK=9,45g SÓ=0,92g TZS=0,24g	EN=280,99kcal FH=8,54g ZS=10,74g SZH=35,75g CK=0,21g SÓ=1,42g TZS=4,52g	EN=793,41kcal FH=32,46g ZS=31,96g SZH=89,30g CK=14,39g SÓ=3,30g TZS=0,92g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=503,95kcal FH=33,07g ZS=17,36g SZH=45,34g CK=7,35g SÓ=2,01g TZS=1,86g
<b>KEDD</b> 2022.03.01.	F zött kakaó (2, 4)*; Margarin 'Liga'; Zala felvágott (4)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Dobozos üdít 'alma'; Méz; Zsemle 'rozsos' (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Romanobabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=425,26kcal FH=17,30g ZS=16,34g SZH=51,44g CK=20,08g SÓ=1,83g TZS=7,40g	EN=267,69kcal FH=4,22g ZS=0,66g SZH=61,89g CK=36,58g SÓ=0,58g TZS=0,29g	EN=737,54kcal FH=23,92g ZS=33,78g SZH=86,11g CK=12,95g SÓ=3,47g TZS=8,71g	EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=594,99kcal FH=23,79g ZS=24,67g SZH=67,04g CK=4,87g SÓ=3,64g TZS=0,83g
<b>SZERDA</b> 2022.03.02.	Tej (2)*; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Uborkasaláta;	Lapkasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Tea 'Citromos'; Pizza (1, 2)*;
	EN=360,24kcal FH=24,83g ZS=9,84g SZH=42,54g CK=12,11g SÓ=1,35g TZS=2,74g	EN=217,32kcal FH=4,81g ZS=3,59g SZH=39,86g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=928,23kcal FH=52,96g ZS=21,33g SZH=173,14g CK=33,30g SÓ=2,31g TZS=2,52g	EN=315,70kcal FH=18,34g ZS=12,10g SZH=33,36g CK=0,78g SÓ=1,84g TZS=7,56g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,95g TZS=5,74g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2022.03.03.	Tej (2)*; Toast sonka; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*; Mandarin;	Minimarg. Bebo; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Alma;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kefír (2)*; Fonotkka (1, 2)*;	Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;
	EN=338,35kcal FH=16,71g ZS=7,80g SZH=49,24g CK=12,11g SÓ=2,18g TZS=3,98g	EN=209,68kcal FH=4,77g ZS=4,72g SZH=35,70g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=1,07g	EN=779,66kcal FH=27,69g ZS=26,82g SZH=121,18g CK=45,32g SÓ=1,96g TZS=5,12g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=613,86kcal FH=24,00g ZS=31,01g SZH=51,48g CK=1,97g SÓ=2,96g TZS=0,83g
<b>PÉNTEK</b> 2022.03.04.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Császárs zsemle (1, 2)*;	Csirke májkrém; Kifli (1, 2)*; Narancs;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Ásványvíz; Dzsem (13)*; Minimarg. Bebo; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=344,95kcal FH=16,51g ZS=11,66g SZH=39,73g CK=13,34g SÓ=1,33g TZS=5,17g	EN=255,25kcal FH=7,64g ZS=7,73g SZH=36,44g CK=1,63g SÓ=0,86g TZS=2,25g	EN=766,10kcal FH=26,26g ZS=25,29g SZH=107,54g CK=19,11g SÓ=3,07g TZS=1,99g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=384,90kcal FH=7,53g ZS=5,82g SZH=72,94g CK=16,52g SÓ=0,95g TZS=1,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klóg

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

"Suli-Host Étkeztetési  
Rendszer 3.0"

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	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, 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>Ásványvíz</b> Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	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, Leccsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabb, Tojás, Vöröshagyma	312,19kcal	17,51g	15,73g	22,97g	1,10g	0,97g	0,26g
<b>Bakonyi aprópecsenye</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	290,43kcal	14,46g	23,19g	3,94g	0,32g	0,82g	0,92g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	126,00kcal	1,56g	0,00g	29,04g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Baracklevár</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 rizszem, Tojásos bet tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	162,56kcal	4,01g	2,61g	30,47g	18,58g	0,96g	0,31g
<b>Bolognai szósz hússal</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Ft füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	213,67kcal	11,39g	14,99g	7,08g	4,60g	1,22g	1,26g
<b>Borsos tokány sertéshúsból</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Leccsó (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>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>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	113,82kcal	4,56g	3,41g	14,63g	2,32g	0,96g	0,26g
<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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Burgonyafelét</b> Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étőlaj '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', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	149,53kcal	3,53g	3,89g	18,74g	1,25g	1,38g	0,40g
<b>Burgonyaleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőt 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>Camping sajt</b> Összetétel: Tömlő sajt 100g(natúr)	180,00kcal	8,00g	13,80g	6,00g	0,00g	2,00g	9,00g
<b>Céklasaláta</b> Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g
<b>Chilisbab</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Marha lábszár, Oregánó, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárzabbab, Vöröshagyma	458,67kcal	27,27g	16,66g	47,22g	1,71g	0,72g	0,29g
<b>Chilisbab sertés hússal</b> Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Marhaapróhús/ gulyáskocka, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárzabbab, Vöröshagyma	564,36kcal	34,30g	18,97g	60,50g	4,06g	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	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
<b>Csirke csíkok pirítva</b> Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőt 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, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	187,71kcal	20,85g	8,31g	6,11g	0,78g	0,65g	0,37g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Csirkemájás sertésragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Majoranna, rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	277,93kcal	18,82g	19,85g	4,24g	0,38g	0,78g	0,21g
<b>Daragaluskaleves</b> Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, 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>Dörgicsei csirkeraguleves</b> Összetétel: Csirkecomb felső filé, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. petr.zöld, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	153,37kcal	14,71g	6,59g	8,44g	1,32g	0,93g	0,29g
<b>Dzsem</b> Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
<b>Dzsungel reggeliző pelyh</b> Összetétel: Dzsungel reggeliző pelyh 30g	112,80kcal	2,31g	0,66g	23,70g	8,70g	0,25g	0,09g
<b>Egyenes kifli 'Teljes kiőrlés'</b> Összetétel: Teljes kiőrlés 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', Szegfűszeg	122,09kcal	1,21g	0,72g	27,22g	19,73g	0,19g	0,20g
<b>Fahéjas cukor</b> Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
<b>Fasírt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi 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
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: Káposztasaláta	34,48kcal	1,04g	0,21g	5,69g	1,33g	1,52g	0,02g
<b>Finomfélék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfélék, 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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Fokhagymás aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	319,23kcal	17,08g	25,50g	3,21g	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>Forgatott burgonya</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tisztított burgonya	256,54kcal	5,50g	6,18g	40,48g	0,00g	1,34g	0,60g
<b>Főtt tojás</b> Összetétel: Tojás főtt, tisztított 'Capriovus'	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
<b>Főtt kakaó</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	168,91kcal	6,90g	6,51g	19,99g	19,66g	0,21g	3,96g
<b>Francia baromfiszelet felvágott</b> Összetétel: Felvágott - 'Francia baromfiszelet' szeletelt	69,60kcal	4,00g	5,60g	0,84g	0,20g	1,00g	1,64g
<b>Frankfurti leves virslivel</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Húsmester virsli, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	288,62kcal	4,67g	16,94g	19,77g	0,88g	1,69g	1,68g
<b>Fszeres burgonya steak</b> Összetétel: Étélizésít 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>Fszeres sertés tarja</b> Összetétel: Étélizésít 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
<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: 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 főszerkeverék, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	164,90kcal	20,19g	7,75g	2,57g	0,14g	1,01g	0,31g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-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>Gyümölcsmártás</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	199,60kcal	1,93g	0,64g	45,12g	34,54g	0,64g	0,21g
<b>Gyümölcsös krémszósz</b> Összetétel: Gyümölcsös krémszósz 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
<b>Hagymás burgonya</b> Összetétel: Étolaj '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>Halpaprikás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé s rítvány, Halfilé 'Pangasius', rölt fekete bors, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tejföl '12%', Vöröshagyma	105,17kcal	11,18g	4,49g	4,67g	1,40g	1,65g	0,56g
<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' félzsíros 5/1, Vöröshagyma	53,27kcal	5,78g	2,50g	1,53g	0,04g	0,27g	0,00g
<b>Hosszú zsemle</b> Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
<b>Húsgombóc leves</b> Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	271,59kcal	13,39g	17,29g	13,69g	0,99g	1,08g	0,37g
<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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Húsos tarhonya</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Leleszó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	567,69kcal	23,01g	24,61g	60,85g	3,27g	2,04g	0,83g
<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, rőt 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	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
<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 kiörlés '</b> Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
<b>Kenyér 'Teljes kiörlés '</b> Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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: Szezámagvas 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>Kiwi</b> Összetétel: Kiwi	36,40kcal	0,70g	0,00g	7,91g	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>Krasno sonka</b> Összetétel: Krasno sonka	43,20kcal	6,40g	1,76g	0,52g	0,28g	0,80g	0,68g
<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, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	157,11kcal	4,28g	3,96g	24,36g	2,30g	1,10g	0,78g
<b>Leccsós sertésragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Leccsó (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>Lencsegulyásleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	329,37kcal	18,79g	17,04g	23,08g	2,70g	0,96g	0,25g
<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



# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Májkrem</b> Összetétel: Sonkás májaskrem 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
<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>Marha er leves</b> Összetétel: Étélizesít 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, Étélizesít 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>Mexikói rizs</b> Összetétel: Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, rölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	262,07kcal	6,51g	6,93g	63,12g	2,99g	1,24g	0,70g
<b>Méz</b> Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
<b>Minimarg. Bebo</b> Összetétel: Margarin Mini 'Bebo 10g	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
<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>Olasz felvágott</b> Összetétel: Olasz felvágott	99,60kcal	5,20g	8,40g	0,84g	0,20g	0,92g	3,44g
<b>Paprikás sertés szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	230,06kcal	22,14g	11,46g	8,21g	0,29g	0,77g	0,36g
<b>Paprikásburgonya hússal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	535,88kcal	23,78g	28,05g	44,31g	0,76g	1,47g	0,52g
<b>Paradicsom</b> Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Paradicsomleves bet tésztával</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásos bet tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	208,77kcal	4,97g	4,37g	36,92g	18,66g	0,97g	0,50g
<b>Paradicsommártás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	222,50kcal	4,96g	5,20g	38,32g	16,69g	0,65g	0,55g
<b>Paradicsomos halpástétom</b> Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom 30g	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étélizésít 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>Párolt sertés szelet</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'	175,87kcal	20,38g	8,56g	3,07g	0,16g	0,71g	0,09g
<b>Petrezselymes burgonya</b> Összetétel: Étélizésít 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 tejfölöszturó</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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Pince ragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Majoranna, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	245,20kcal	15,33g	16,22g	7,79g	1,31g	0,84g	0,33g
<b>Píritott dara</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	148,00kcal	3,10g	4,01g	24,22g	0,00g	0,99g	0,40g
<b>Pizza</b> Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sajt 'Trappista' 'reszelt', Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített 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
<b>Poharas tej</b> Összetétel: Poharas tej 0,2L	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<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, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,94kcal	20,86g	12,55g	4,50g	0,59g	0,81g	0,42g
<b>Rántott halfilé</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)	295,86kcal	16,23g	10,00g	34,55g	0,70g	2,03g	1,24g
<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: Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	277,79kcal	6,87g	9,58g	60,47g	2,26g	0,90g	1,03g
<b>Rizeshús</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	545,02kcal	22,21g	33,34g	56,80g	0,50g	1,84g	1,01g
<b>Rizsleves</b> Összetétel: Étélizésítősó mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	63,16kcal	1,60g	2,22g	11,42g	1,76g	0,94g	0,24g
<b>Romanobabf zelék</b> Összetétel: Ételectet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	200,51kcal	7,37g	4,98g	35,27g	4,13g	0,63g	0,35g
<b>Roston sült hal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítősó 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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Rúdvagdalt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	259,14kcal	13,95g	17,31g	9,86g	0,81g	0,87g	0,36g
<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'	78,00kcal	6,25g	5,50g	0,75g	0,00g	0,50g	3,75g
<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 pogácsa 'Vásárolt' Uzsi</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>Sárgaborsóf zelék</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő 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, Étélízesítő 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>Sertéspörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S ritett paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	323,16kcal	17,32g	25,60g	3,64g	1,04g	0,82g	0,33g
<b>Sóskamártás</b> Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sóska, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	276,71kcal	6,52g	5,96g	45,88g	20,86g	1,99g	0,31g
<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>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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás f zött darabolt, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	337,80kcal	17,56g	22,73g	12,27g	0,77g	1,17g	1,26g
<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', Étélizésít 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>Szárnyasraguleves</b> Összetétel: Csirkemáj, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kakukkfű, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels 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, Étélizésít 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	135,75kcal	3,35g	4,64g	18,46g	1,79g	1,15g	1,18g
<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	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
<b>Tejberizs</b> Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'	343,00kcal	11,62g	7,46g	74,30g	26,96g	0,56g	4,42g
<b>Tejeskávé</b> Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	186,40kcal	7,40g	6,53g	23,88g	20,61g	0,25g	3,93g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tejföl</b> Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
<b>Tejfőlös-túró</b> Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' féلزsíros 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	0,35g	0,60g	0,35g
<b>Tészta 'Copfocska'</b> Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes copfocska	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,37g	0,81g
<b>Tiszai aprópecsenye</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	282,65kcal	13,90g	22,95g	3,13g	0,50g	0,99g	1,23g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,77g	1,20g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étölaj '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>Vadas aprópecsenye</b> Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étölaj '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%, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás f zött, tisztított 'Capriovus', Tojáslé, Vöröshagyma	120,60kcal	5,90g	6,64g	5,64g	0,48g	1,06g	1,61g
<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, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	67,55kcal	1,16g	0,16g	15,02g	11,10g	0,40g	0,01g