

|                          | Reggeli                                                                                                                  | Tízórai                                                                     | Ebéd A                                                                                                                                                                     | Uzsonna                                                                    | Vacsora                                                                       |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2022.05.30.     | Csipkebogyó tea; Vajkrém (2)*;<br>Teljes kiörlésű kenyér (1)*;<br>Kigyóborka;                                            | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*;<br>Molnárka (1, 2, 3)*;                     | BrokkolikréMLEVES<br>sárgarépakockával (1, 2, 5, 6)*;<br>Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Teljes<br>kiörlésű kenyér (1)*; Vegyes saláta;                                       | Csemege szalámi; Zsemle (1)*;<br>Zöldpaprika;                              | Fasírt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta<br>főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér<br>(1)*;   |
|                          | EN=228,50kcal FH=6,66g ZS=5,05g SZH=38,68g<br>CK=9,45g SÓ=0,92g TZS=0,24g                                                | EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g<br>CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g  | EN=793,41kcal FH=32,46g ZS=31,96g SZH=89,30g<br>CK=14,39g SÓ=3,30g TZS=0,92g                                                                                               | EN=255,25kcal FH=8,44g ZS=10,68g SZH=30,17g<br>CK=0,16g SÓ=1,48g TZS=4,52g | EN=592,74kcal FH=22,66g ZS=26,83g SZH=61,91g<br>CK=1,64g SÓ=1,84g TZS=1,29g   |
| KEDD<br>2022.05.31.      | Főzött kakaó (2, 4)*; Francia<br>baromfiszelet (1, 2, 4)*; Liga<br>Margarin; Teljes kiörlésű zsemle<br>(1)*; Paradicsom; | Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;<br>Zöldpaprika;                                | Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*;<br>Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*;<br>Romanobabfőzelék (1, 2)*; Teljes<br>kiörlésű kenyér (1)*; Müzli szelet (1,<br>2, 4, 6, 8, 12)*; | Alma dobozos üdítő; Méz; Kifli (1,<br>2)*;                                 | Csirkemáj rizottó; Alma befőtt;                                               |
|                          | EN=398,11kcal FH=15,76g ZS=15,21g SZH=47,14g<br>CK=20,27g SÓ=1,91g TZS=6,67g                                             | EN=243,45kcal FH=8,04g ZS=7,68g SZH=34,43g<br>CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g   | EN=751,50kcal FH=24,24g ZS=34,09g SZH=88,44g<br>CK=12,95g SÓ=3,47g TZS=8,74g                                                                                               | EN=271,05kcal FH=3,83g ZS=1,24g SZH=61,75g<br>CK=38,05g SÓ=0,47g TZS=0,63g | EN=465,09kcal FH=26,86g ZS=11,76g SZH=127,86g<br>CK=12,59g SÓ=1,94g TZS=0,84g |
| SZERDA<br>2022.06.01.    | Tej (2)*; Tejfölös-túró (2)*; Teljes<br>kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;                                                | Lapkasajt (2)*; Négy magvas<br>zsemle (1, 12)*;                             | Tarhonyaleves (1, 5)*; Húsgombóc<br>(3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*;<br>Főtt burgonya; Teljes kiörlésű<br>kenyér (1)*;                                                   | Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;                                             | Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórát<br>(2)*; Tejföl (2)*; Alma;                 |
|                          | EN=303,90kcal FH=18,99g ZS=7,00g SZH=41,06g<br>CK=12,11g SÓ=1,34g TZS=2,74g                                              | EN=296,48kcal FH=17,29g ZS=12,72g SZH=27,30g<br>CK=0,16g SÓ=1,58g TZS=7,87g | EN=768,21kcal FH=26,48g ZS=26,40g SZH=105,81g<br>CK=20,23g SÓ=2,93g TZS=1,95g                                                                                              | EN=217,32kcal FH=4,81g ZS=3,59g SZH=39,86g<br>CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g  | EN=480,63kcal FH=16,63g ZS=17,72g SZH=62,62g<br>CK=2,80g SÓ=0,88g TZS=4,66g   |
| CSÜTÖRTÖK<br>2022.06.02. | Tej (2)*; Kenőmájas (1, 2, 4)*;<br>Zsemle (1)*; Zöldpaprika;                                                             | Kefír (2)*; Fonottka (1, 2)*;                                               | GesztenyekréMLEVES almakockával<br>(1, 2, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*;<br>Galuska (1, 3)*; Uborkasaláta;<br>Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                                | Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlésű<br>egyenese kifli (1)*; Alma;          | Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4,<br>6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;       |
|                          | EN=367,65kcal FH=16,34g ZS=14,03g SZH=43,08g<br>CK=12,43g SÓ=1,84g TZS=6,74g                                             | EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g<br>CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g   | EN=817,74kcal FH=51,54g ZS=19,72g SZH=150,67g<br>CK=22,66g SÓ=2,14g TZS=1,68g                                                                                              | EN=193,20kcal FH=4,78g ZS=4,10g SZH=32,15g<br>CK=0,35g SÓ=0,60g TZS=1,00g  | EN=677,26kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=68,37g<br>CK=10,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g  |
| PÉNTEK<br>2022.06.03.    | Tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga<br>Margarin; Teljes kiörlésű zsemle<br>(1)*; Paradicsom;                                 | Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                      | Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs<br>(2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes<br>kiörlésű kenyér (1)*;                                                                       | Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*;                                         | Camping sajt (2)*; Kifli (1, 2)*;<br>Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;              |
|                          | EN=342,95kcal FH=17,31g ZS=11,26g SZH=38,38g<br>CK=12,34g SÓ=1,18g TZS=4,92g                                             | EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g<br>CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g  | EN=754,58kcal FH=27,27g ZS=24,95g SZH=119,76g<br>CK=44,72g SÓ=1,95g TZS=4,91g                                                                                              | EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g<br>CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g | EN=636,65kcal FH=15,79g ZS=29,59g SZH=74,66g<br>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:**

**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                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| SZOMBAT<br>2022.06.04.  | Citromos tea; Magyaros sajtkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;         | Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;                                         | Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;                      | Bebo Mini Margarin; Dzsem (db) (13)*; Zsemle (1)*; Alma;                | Húsos rakott burgonya (1, 2, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta 'V' (6, 15)*;   |
|                         | EN=247,74kcal FH=8,52g ZS=6,65g SZH=38,36g CK=9,40g SÓ=1,44g TZS=0,24g                  | EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g  | EN=685,57kcal FH=28,63g ZS=23,58g SZH=87,56g CK=24,67g SÓ=1,46g TZS=1,30g | EN=271,65kcal FH=4,72g ZS=4,03g SZH=52,07g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=1,02g | EN=606,60kcal FH=22,83g ZS=23,60g SZH=65,77g CK=2,16g SÓ=2,41g TZS=1,08g  |
| VASÁRNAP<br>2022.06.05. | Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*; | Tej (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;                                   | Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;     | Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;                                  | Citromos tea; Hamburger (1, 2, 4)*;                                       |
|                         | EN=342,71kcal FH=5,42g ZS=14,14g SZH=38,63g CK=9,51g SÓ=1,91g TZS=1,83g                 | EN=236,50kcal FH=11,80g ZS=4,35g SZH=36,00g CK=12,10g SÓ=0,92g TZS=2,85g | EN=607,21kcal FH=21,41g ZS=31,15g SZH=76,96g CK=1,19g SÓ=2,74g TZS=1,65g  | EN=302,10kcal FH=9,24g ZS=9,15g SZH=44,13g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g | EN=430,81kcal FH=17,02g ZS=18,30g SZH=42,95g CK=10,47g SÓ=2,29g TZS=4,07g |
|                         |                                                                                         |                                                                          |                                                                           |                                                                         |                                                                           |
|                         |                                                                                         |                                                                          |                                                                           |                                                                         |                                                                           |
|                         |                                                                                         |                                                                          |                                                                           |                                                                         |                                                                           |
|                         |                                                                                         |                                                                          |                                                                           |                                                                         |                                                                           |
|                         |                                                                                         |                                                                          |                                                                           |                                                                         |                                                                           |
|                         |                                                                                         |                                                                          |                                                                           |                                                                         |                                                                           |

**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=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

|                          | Reggeli                                                                                                        | Tízórai                                                                     | Ebéd A                                                                                                                                 | Uzsonna                                                                     | Vacsora                                                                       |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2022.06.06.     | Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*;<br>Teljes kiörlésű kenyér (1)*;<br>Kigyóborka;                                 | Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;                                        | Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;<br>Alma;                                                         | Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;                               | Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;                   |
|                          | EN=269,44kcal FH=8,97g ZS=7,75g SZH=40,95g<br>CK=9,40g SÓ=1,72g TZS=4,84g                                      | EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g<br>CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g  | EN=725,31kcal FH=27,19g ZS=25,57g SZH=110,31g<br>CK=45,29g SÓ=1,51g TZS=5,40g                                                          | EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g<br>CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g  | EN=513,81kcal FH=27,56g ZS=15,71g SZH=56,69g<br>CK=7,16g SÓ=2,04g TZS=1,36g   |
| KEDD<br>2022.06.07.      | Eper-meggy gyümölcs tea;<br>Diákcsemege szalámi; Liga<br>Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;    | Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin;<br>Zsemle (1)*;                         | Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                       | Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;                                        | Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;          |
|                          | EN=306,80kcal FH=9,46g ZS=12,50g SZH=38,69g<br>CK=9,56g SÓ=1,74g TZS=4,76g                                     | EN=327,45kcal FH=17,24g ZS=15,53g SZH=28,67g<br>CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=8,52g | EN=766,32kcal FH=25,33g ZS=27,28g SZH=104,56g<br>CK=22,13g SÓ=4,14g TZS=5,31g                                                          | EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g<br>CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g  | EN=677,26kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=68,37g<br>CK=10,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g  |
| SZERDA<br>2022.06.08.    | Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Főtt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                     | Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                        | Kelvirágkrémleves (1, 2, 3, 5, 6)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Meggymártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Kakaós csiga (1, 2)*;                                                       | Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;                             |
|                          | EN=361,89kcal FH=14,02g ZS=10,81g SZH=48,83g<br>CK=20,11g SÓ=1,22g TZS=4,36g                                   | EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g<br>CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g  | EN=736,73kcal FH=33,40g ZS=17,53g SZH=107,38g<br>CK=34,03g SÓ=3,44g TZS=1,23g                                                          | EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g<br>CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g | EN=468,56kcal FH=20,85g ZS=23,50g SZH=45,64g<br>CK=0,52g SÓ=6,48g TZS=0,61g   |
| CSÜTÖRTÖK<br>2022.06.09. | Tej (2)*; Tea; Francia baromfiszelet (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom; | Poharas tej (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*; Alma;                | Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                      | Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;                                            | Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Csemege uborka (11)*;      |
|                          | EN=339,64kcal FH=14,22g ZS=10,95g SZH=46,23g<br>CK=16,65g SÓ=2,13g TZS=4,10g                                   | EN=397,60kcal FH=12,80g ZS=12,50g SZH=55,60g<br>CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g | EN=722,78kcal FH=29,53g ZS=28,35g SZH=81,58g<br>CK=2,85g SÓ=2,87g TZS=1,10g                                                            | EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g<br>CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g  | EN=629,98kcal FH=27,05g ZS=28,45g SZH=63,39g<br>CK=3,05g SÓ=3,39g TZS=0,55g   |
| PÉNTEK<br>2022.06.10.    | Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                                                 | Camping sajt (2)*; Hosszú zsemle (1)*;                                      | Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;    | Fonottka (1, 2)*; Banán;                                                    | Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Alma; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;       |
|                          | EN=224,21kcal FH=11,00g ZS=3,10g SZH=37,64g<br>CK=9,44g SÓ=1,11g TZS=0,24g                                     | EN=296,71kcal FH=12,08g ZS=13,53g SZH=28,77g<br>CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g | EN=739,22kcal FH=40,98g ZS=16,65g SZH=92,27g<br>CK=3,67g SÓ=3,37g TZS=2,74g                                                            | EN=273,50kcal FH=5,61g ZS=1,35g SZH=57,94g<br>CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g   | EN=708,90kcal FH=16,54g ZS=21,89g SZH=107,91g<br>CK=19,86g SÓ=2,18g TZS=9,17g |

**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=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

|                         | Reggeli                                                                  | Tízórai                                                                   | Ebéd A                                                                                                         | Uzsonna                                                                 | Vacsora                                                                             |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| SZOMBAT<br>2022.06.11.  | Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;    | Tej (2)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*;                                         | Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;                                      | Sajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;                                     | Törtburgonya (5)*; Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; |
|                         | EN=285,54kcal FH=11,44g ZS=7,45g SZH=43,98g CK=10,02g SÓ=1,72g TZS=2,46g | EN=380,90kcal FH=14,15g ZS=13,69g SZH=49,34g CK=13,01g SÓ=2,21g TZS=7,47g | EN=885,16kcal FH=28,69g ZS=25,29g SZH=132,71g CK=41,90g SÓ=1,42g TZS=1,37g                                     | EN=276,75kcal FH=14,74g ZS=9,43g SZH=31,87g CK=0,16g SÓ=1,44g TZS=6,32g | EN=573,09kcal FH=28,87g ZS=20,60g SZH=62,26g CK=0,68g SÓ=1,91g TZS=1,33g            |
| VASÁRNAP<br>2022.06.12. | Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Korpás zsemle (1)*;                  | Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;                                          | Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta 'V' (6, 15)*; | Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;                                         | Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;             |
|                         | EN=281,54kcal FH=8,45g ZS=10,24g SZH=37,82g CK=9,71g SÓ=1,52g TZS=4,24g  | EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g   | EN=758,81kcal FH=37,01g ZS=25,07g SZH=88,06g CK=7,39g SÓ=4,48g TZS=3,76g                                       | EN=255,00kcal FH=5,50g ZS=4,82g SZH=45,89g CK=6,27g SÓ=0,46g TZS=2,38g  | EN=471,96kcal FH=26,78g ZS=12,24g SZH=61,87g CK=15,23g SÓ=2,06g TZS=1,83g           |
|                         |                                                                          |                                                                           |                                                                                                                |                                                                         |                                                                                     |
|                         |                                                                          |                                                                           |                                                                                                                |                                                                         |                                                                                     |
|                         |                                                                          |                                                                           |                                                                                                                |                                                                         |                                                                                     |
|                         |                                                                          |                                                                           |                                                                                                                |                                                                         |                                                                                     |
|                         |                                                                          |                                                                           |                                                                                                                |                                                                         |                                                                                     |
|                         |                                                                          |                                                                           |                                                                                                                |                                                                         |                                                                                     |

**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:

**Klúg**

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

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

|                          | Reggeli                                                                                       | Tízórai                                                                  | Ebéd A                                                                                                          | Uzsonna                                                                 | Vacsora                                                                                                     |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2022.06.13.     | Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                      | Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;                                   | Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;                    | Briós (1, 2, 3)*;                                                       | Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Félbarna kenyér (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=734,46kcal FH=26,12g ZS=33,11g SZH=72,07g CK=4,84g SÓ=2,88g TZS=1,70g                                        | EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g | EN=654,59kcal FH=31,41g ZS=23,55g SZH=73,59g CK=2,41g SÓ=3,56g TZS=1,59g                                    |
| KEDD<br>2022.06.14.      | Kakaó (2, 4)*; Tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;                    | Joghurt (2)*; Lenmagos zsemle (1)*;                                      | Lebbencsleves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;  | Méz; Kifli (1, 2)*;                                                     | Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;                                                                    |
|                          | EN=319,09kcal FH=10,03g ZS=8,36g SZH=50,40g CK=20,28g SÓ=1,03g TZS=2,22g                      | EN=236,00kcal FH=9,80g ZS=7,65g SZH=31,95g CK=6,20g SÓ=0,75g TZS=4,05g   | EN=712,91kcal FH=37,87g ZS=20,54g SZH=83,04g CK=17,41g SÓ=3,34g TZS=2,82g                                       | EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g | EN=482,18kcal FH=18,19g ZS=27,39g SZH=58,93g CK=0,69g SÓ=1,65g TZS=1,01g                                    |
| SZERDA<br>2022.06.15.    | Erdei gyümölcs tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka; | Poharas tej (2)*; Napraforgómagos fonotka (1, 2, 3)*;                    | Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Őszibarack-Alma Dobozos üdítő; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                 | Májkrém; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;                                              |
|                          | EN=275,25kcal FH=10,81g ZS=7,46g SZH=37,75g 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=900,72kcal FH=30,30g ZS=33,85g SZH=114,85g CK=45,33g SÓ=2,65g TZS=9,93g                                      | EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g | EN=769,70kcal FH=17,34g ZS=30,99g SZH=101,79g CK=12,85g SÓ=2,50g TZS=13,79g                                 |
| CSÜTÖRTÖK<br>2022.06.16. | Tej (2)*; Tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;                   | Kockasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;                | Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Rizseshús (5)*; Uborkasaláta;                                                     | Túrós bukta (1, 2, 3)*;                                                 | Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Sajtós croissant (1, 2, 3)*; Alma;             |
|                          | EN=358,89kcal FH=14,90g ZS=12,08g SZH=47,55g CK=16,50g SÓ=1,81g TZS=4,94g                     | EN=284,70kcal FH=8,54g ZS=11,10g SZH=37,62g CK=0,78g SÓ=2,08g TZS=5,26g  | EN=727,88kcal FH=26,74g ZS=37,33g SZH=82,24g CK=6,75g SÓ=3,61g TZS=1,40g                                        | EN=224,00kcal FH=9,10g ZS=5,25g SZH=34,30g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g | EN=659,10kcal FH=16,36g ZS=28,55g SZH=81,39g CK=5,29g SÓ=2,67g TZS=10,97g                                   |
| PÉNTEK<br>2022.06.17.    | Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;                   | Lapkasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;                                    | Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;                         | Kalácska (1, 2, 3)*;                                                    | Diákcsemege szalámi; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Fahéjas csiga (1, 2)*; Alma;                                 |
|                          | EN=234,44kcal FH=11,59g ZS=3,35g SZH=39,01g CK=9,40g SÓ=1,02g TZS=0,24g                       | EN=315,70kcal FH=18,34g ZS=12,10g SZH=33,36g CK=0,78g SÓ=1,84g TZS=7,56g | EN=752,04kcal FH=24,41g ZS=36,09g SZH=74,51g CK=2,70g SÓ=2,80g TZS=7,69g                                        | EN=208,20kcal FH=5,04g ZS=4,50g SZH=36,00g CK=5,40g SÓ=0,42g TZS=2,28g  | EN=693,30kcal FH=16,34g ZS=21,24g SZH=106,38g CK=14,21g SÓ=2,56g TZS=9,90g                                  |

**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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

|                         | Reggeli                                                                                   | Tízórai                                                                  | Ebéd A                                                                                                  | Uzsonna                                                                  | Vacsora                                                                   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| SZOMBAT<br>2022.06.18.  | Citromos tea; Toast sonka; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka; | Tej (2)*; Zabpehely (1, 2, 3, 6)*;                                       | Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;           | Alma; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;                                       | Májrizottó (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;              |
|                         | EN=233,34kcal FH=10,20g ZS=4,17g SZH=38,91g CK=9,60g SÓ=2,06g TZS=1,40g                   | EN=264,40kcal FH=13,26g ZS=6,47g SZH=37,47g CK=11,75g SÓ=0,33g TZS=2,50g | EN=816,42kcal FH=57,78g ZS=21,62g SZH=139,71g CK=2,37g SÓ=2,58g TZS=1,67g                               | EN=333,15kcal FH=17,72g ZS=12,03g SZH=37,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g | EN=505,14kcal FH=27,33g ZS=14,71g SZH=85,09g CK=4,01g SÓ=3,88g TZS=1,05g  |
| VASÁRNAP<br>2022.06.19. | Citromos tea; Metélfőhagymás vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;              | Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;                                                 | Marha erőleves (1, 3, 5)*; Fűszeres sertéstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Banán; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*;                            | Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;         |
|                         | EN=286,24kcal FH=6,36g ZS=8,64g SZH=45,52g 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=580,12kcal FH=22,48g ZS=49,99g SZH=65,83g CK=2,04g SÓ=2,44g TZS=0,91g                                | EN=310,40kcal FH=4,88g ZS=6,40g SZH=57,04g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g   | 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=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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



|                          | Reggeli                                                                                                        | Tízórai                                                                     | Ebéd A                                                                                                                                 | Uzsonna                                                                    | Vacsora                                                                                               |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2022.06.20.     | Citromos tea; Csemege szalámi;<br>Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;                                                | Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin;<br>Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;    | Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3,<br>5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*;<br>Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes<br>kiörlésű kenyér (1)*;   | Poharas tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2,<br>3)*;                              | Csirke májkrém 50g; Hosszú<br>zsemle (1)*; Hosszú zsemle (1)*;<br>Túrós bukta (1, 2, 3)*;             |
|                          | EN=289,79kcal FH=7,19g ZS=13,56g SZH=33,87g<br>CK=10,73g SÓ=1,41g TZS=5,52g                                    | EN=358,70kcal FH=18,84g ZS=15,70g SZH=35,36g<br>CK=0,78g SÓ=1,84g TZS=8,26g | EN=730,11kcal FH=46,03g ZS=22,23g SZH=79,68g<br>CK=3,08g SÓ=2,91g TZS=1,02g                                                            | EN=304,12kcal FH=11,13g ZS=9,19g SZH=42,06g<br>CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g | EN=628,42kcal FH=22,91g ZS=17,26g SZH=92,29g<br>CK=12,22g SÓ=2,26g TZS=3,46g                          |
| KEDD<br>2022.06.21.      | Tejeskávé (1, 2)*; Tea; Vajkrém<br>(2)*; Zsemle (1)*;                                                          | Méz; Bebo Mini Margarin; Fonottka<br>(1, 2)*;                               | Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Bükki<br>aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*;<br>Petrezselymes rizs (5)*;                                          | Kockasajt (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;<br>Alma;                             | Csemege szalámi; Rozsos párna<br>(1, 12)*; Rozsos párna (1, 12)*;<br>Fahéjas csiga (1, 2)*;           |
|                          | EN=321,19kcal FH=8,95g ZS=8,33g SZH=51,19g<br>CK=19,78g SÓ=0,84g TZS=2,37g                                     | EN=239,00kcal FH=4,05g ZS=4,85g SZH=45,38g<br>CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=1,40g  | EN=739,43kcal FH=25,47g ZS=38,50g SZH=89,11g<br>CK=1,92g SÓ=2,79g TZS=2,42g                                                            | EN=305,10kcal FH=7,64g ZS=10,90g SZH=42,69g<br>CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g | EN=719,96kcal FH=17,24g ZS=26,27g SZH=101,46g<br>CK=14,69g SÓ=2,56g TZS=10,67g                        |
| SZERDA<br>2022.06.22.    | Csipkebogyó tea; Francia<br>baromfiszzelet (1, 2, 4)*; Delma<br>Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér<br>(1)*; | Poharas tej (2)*; Dzsungel reggeliző<br>pohely (1)*;                        | Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Diós<br>metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6,<br>13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                          | Dzsem (db) (13)*; Bebo Mini<br>Margarin; Fonottka (1, 2)*;                 | Paradicsomos halpástétom (9)*;<br>Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Sajtos<br>croissant (1, 2, 3)*; Alma; |
|                          | EN=265,50kcal FH=9,30g ZS=8,60g SZH=37,60g<br>CK=9,60g SÓ=1,94g TZS=2,60g                                      | EN=236,80kcal FH=9,11g ZS=6,26g SZH=34,30g<br>CK=8,70g SÓ=0,25g TZS=0,09g   | EN=879,34kcal FH=32,95g ZS=38,49g SZH=96,79g<br>CK=18,92g SÓ=1,76g TZS=1,66g                                                           | EN=241,50kcal FH=4,05g ZS=4,85g SZH=43,90g<br>CK=15,15g SÓ=0,50g TZS=1,40g | EN=659,10kcal FH=16,36g ZS=28,55g SZH=81,39g<br>CK=5,29g SÓ=2,67g TZS=10,97g                          |
| CSÜTÖRTÖK<br>2022.06.23. | Tej (2)*; Tea; Házi körözött (2)*;<br>Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                                             | Kockasajt (2)*; Négy magvas<br>zsemle (1, 12)*;                             | Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*;<br>Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5,<br>11)*; Kuskusz (1, 5)*; Teljes<br>kiörlésű kenyér (1)*; Alma; | Lekváros bukta (1, 2, 3)*;                                                 | Májkrém; Kakaós csiga (1, 2)*;<br>Zsemle (1)*; Alma;                                                  |
|                          | EN=290,21kcal FH=15,50g ZS=5,35g SZH=44,69g<br>CK=16,49g SÓ=1,30g TZS=1,74g                                    | EN=233,98kcal FH=7,49g ZS=8,22g SZH=31,55g<br>CK=0,16g SÓ=1,82g TZS=4,87g   | EN=751,13kcal FH=36,03g ZS=18,55g SZH=104,46g<br>CK=9,91g SÓ=3,47g TZS=1,76g                                                           | EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g<br>CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g | EN=629,25kcal FH=13,10g ZS=30,46g SZH=73,11g<br>CK=12,69g SÓ=1,87g TZS=13,47g                         |
| PÉNTEK<br>2022.06.24.    | Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*;<br>Liga Margarin; Magvas kenyér (1,<br>12)*;                                | Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                      | Meggyleves (1, 2)*; Halpaprikás (1,<br>2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*;<br>Fejeskáposzta-saláta;                                            | Alma dobozos üdítő;<br>Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;                | Méz; Dzsem (db) (13)*; Kifli (1,<br>2)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2,<br>4)*; Alma;             |
|                          | EN=287,25kcal FH=10,01g ZS=8,97g SZH=38,16g<br>CK=9,46g SÓ=1,04g TZS=2,55g                                     | EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g<br>CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g  | EN=714,64kcal FH=41,21g ZS=16,00g SZH=144,40g<br>CK=31,20g SÓ=2,91g TZS=2,01g                                                          | EN=320,60kcal FH=5,82g ZS=6,98g SZH=57,10g<br>CK=26,00g SÓ=0,42g TZS=2,67g | EN=763,00kcal FH=16,33g ZS=19,92g SZH=127,02g<br>CK=36,38g SÓ=2,47g TZS=10,80g                        |

**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=Szezámag; 13=Kén-dioxid;  
14=Csíllagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

|                         | Reggeli                                                                                 | Tízórai                                                                  | Ebéd A                                                                                                                                         | Uzsonna                                                                 | Vacsora                                                                                         |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SZOMBAT<br>2022.06.25.  | Citromos tea; Magyaros sajtkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;                 | Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;                                                 | Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;                                             | Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;                               | Natúr sertés szelet (1, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*; |
|                         | EN=279,04kcal FH=8,64g ZS=6,70g SZH=45,80g 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=884,64kcal FH=54,30g ZS=38,68g SZH=74,65g CK=5,22g SÓ=2,80g TZS=1,05g                                                                       | EN=243,45kcal FH=8,04g ZS=7,68g SZH=34,43g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g  | EN=602,92kcal FH=30,95g ZS=15,84g SZH=80,02g CK=18,55g SÓ=2,06g TZS=0,83g                       |
| VASÁRNAP<br>2022.06.26. | Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*; | Tej (2)*; Zsemle (1)*;                                                   | Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Fűszeres burgonya steak (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; | Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;                                  | Pulyka aprópecsenye (1)*; Sárgarépa főzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (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=787,66kcal FH=33,38g ZS=31,22g SZH=78,34g CK=1,35g SÓ=4,56g TZS=2,72g                                                                       | EN=302,10kcal FH=9,24g ZS=9,15g SZH=44,13g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g | EN=516,02kcal FH=29,39g ZS=16,43g SZH=58,71g CK=19,37g SÓ=2,04g TZS=1,66g                       |
|                         |                                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                         |                                                                                                 |
|                         |                                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                         |                                                                                                 |
|                         |                                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                         |                                                                                                 |
|                         |                                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                         |                                                                                                 |
|                         |                                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                         |                                                                                                 |
|                         |                                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                         |                                                                                                 |

**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:**

**Klúg**

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

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



|                          | Reggeli                                                                                        | Tízórai                                                                 | Ebéd A                                                                                                                                              | Uzsonna                                                                 | Vacsora                                                                                            |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2022.06.27.     | Meggyes gyümölcs Tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;                     | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                | Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                                         | Csirke májkrém 50g; Hosszú zsemle (1)*;                                 | Csemege szalámi; Rozsos párna (1, 12)*; Rozsos párna (1, 12)*; Zöldpaprika; Fahéjas csiga (1, 2)*; |
|                          | EN=377,20kcal FH=18,48g ZS=14,50g SZH=42,89g CK=9,88g SÓ=1,94g TZS=8,28g                       | EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g | EN=871,16kcal FH=25,28g ZS=26,01g SZH=131,33g CK=42,35g SÓ=2,07g TZS=1,45g                                                                          | EN=268,21kcal FH=9,73g ZS=11,48g SZH=30,22g CK=0,16g SÓ=1,29g TZS=3,07g | EN=729,96kcal FH=17,84g ZS=26,42g SZH=102,96g CK=14,69g SÓ=2,56g TZS=10,67g                        |
| KEDD<br>2022.06.28.      | Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka; | Kefír (2)*; Fonottka (1, 2)*;                                           | Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Húsos lecsó tarhonyával (1)*; Félbarna kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;                                    | Poharas tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                              | Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Sajtós croissant (1, 2, 3)*; Alma;    |
|                          | EN=284,70kcal FH=11,46g ZS=9,85g SZH=38,16g CK=9,66g SÓ=1,82g TZS=3,36g                        | EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g  | EN=762,99kcal FH=28,51g ZS=30,80g SZH=88,42g CK=13,34g SÓ=5,05g TZS=1,45g                                                                           | EN=304,12kcal FH=11,13g ZS=9,19g SZH=42,06g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g | EN=659,10kcal FH=16,36g ZS=28,55g SZH=81,39g CK=5,29g SÓ=2,67g TZS=10,97g                          |
| SZERDA<br>2022.06.29.    | Kakaó (2, 4)*; Tea; Főtt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;         | Alma dobozos üdítő; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;                    | Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Sárgarépa főzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                                      | Csemege szalámi; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                           | Májkrém; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;                                     |
|                          | EN=360,93kcal FH=12,69g ZS=11,28g SZH=47,89g CK=20,20g SÓ=0,95g TZS=4,42g                      | EN=256,15kcal FH=4,54g ZS=4,11g SZH=49,17g CK=20,16g SÓ=0,64g TZS=1,05g | EN=721,97kcal FH=28,69g ZS=31,06g SZH=78,17g CK=25,19g SÓ=2,98g TZS=2,90g                                                                           | EN=239,20kcal FH=8,82g ZS=10,60g SZH=27,06g CK=0,36g SÓ=1,68g TZS=4,44g | EN=769,70kcal FH=17,34g ZS=30,99g SZH=101,79g CK=12,85g SÓ=2,50g TZS=13,79g                        |
| CSÜTÖRTÖK<br>2022.06.30. | Tej (2)*; Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;                                      | Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;      | Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;                                                                         | Sajtós pogácsa (1, 2)*;                                                 | Méz; Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;                      |
|                          | EN=346,99kcal FH=12,49g ZS=9,98g SZH=50,77g CK=16,25g SÓ=1,71g TZS=6,42g                       | EN=224,70kcal FH=6,91g ZS=9,72g SZH=25,52g CK=0,41g SÓ=0,99g TZS=1,53g  | EN=729,79kcal FH=32,60g ZS=36,44g SZH=84,62g CK=2,37g SÓ=3,18g TZS=2,43g                                                                            | EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g  | EN=725,80kcal FH=15,85g ZS=19,92g SZH=118,62g CK=36,38g SÓ=2,47g TZS=10,80g                        |
| PÉNTEK<br>2022.07.01.    | Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;     | Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;                                    | Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;                                  | Csirkemájkrém 50g; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*;                               |
|                          | EN=311,14kcal FH=11,54g ZS=9,95g SZH=44,87g CK=10,02g SÓ=1,82g TZS=3,18g                       | EN=257,05kcal FH=7,21g ZS=8,16g SZH=37,43g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g  | EN=747,76kcal FH=37,48g ZS=20,87g SZH=88,32g CK=16,41g SÓ=3,47g TZS=3,25g                                                                           | EN=298,90kcal FH=10,76g ZS=9,50g SZH=40,63g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g | EN=636,90kcal FH=23,23g ZS=17,26g SZH=94,10g CK=12,22g SÓ=2,26g TZS=3,46g                          |

**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=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Álfdíleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma                                           | 123,42kcal | 3,19g   | 3,55g  | 18,26g     | 0,63g  | 1,04g | 0,61g         |
| <b>Alma</b><br>Összetétel: Alma 'Idared'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 37,20kcal  | 0,48g   | 0,00g  | 8,40g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Alma dobozos üdítő</b><br>Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcsle                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 84,20kcal  | 0,30g   | 0,08g  | 20,50g     | 20,00g | 0,00g | 0,03g         |
| <b>Aranygaluska</b><br>Összetétel: Aranygaluska                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 424,80kcal | 8,64g   | 11,88g | 69,12g     | 26,28g | 0,60g | 4,92g         |
| <b>Babgulyás</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tojás, Vöröshagyma                                                                                              | 312,19kcal | 17,51g  | 15,73g | 22,97g     | 1,10g  | 0,97g | 0,26g         |
| <b>Bakonyi betyárleves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                       | 201,42kcal | 11,17g  | 13,89g | 6,30g      | 1,48g  | 1,37g | 0,15g         |
| <b>Banán</b><br>Összetétel: Banán                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 126,00kcal | 1,56g   | 0,00g  | 29,04g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Baracklevár</b><br>Összetétel: Sárgabarack lekvár                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 73,80kcal  | 0,11g   | 0,03g  | 18,06g     | 18,00g | 0,03g | 0,00g         |
| <b>Bebo Mini Margarin</b><br>Összetétel: Bebo mini margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 31,50kcal  | 0,00g   | 3,50g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,70g         |
| <b>Borsos tokány</b><br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                    | 261,53kcal | 13,63g  | 20,73g | 3,34g      | 0,47g  | 0,75g | 0,31g         |
| <b>Briós</b><br>Összetétel: Briós 50g, Briós 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 274,40kcal | 5,53g   | 5,25g  | 50,12g     | 16,45g | 0,49g | 2,59g         |
| <b>Bulgur</b><br>Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                        | 325,09kcal | 7,57g   | 8,13g  | 47,65g     | 1,92g  | 1,19g | 1,03g         |
| <b>Burgonyafőzelék</b><br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                    | 284,68kcal | 6,72g   | 6,21g  | 46,18g     | 0,13g  | 0,72g | 0,40g         |
| <b>Burgonyagombóc leves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                    | 149,53kcal | 3,53g   | 3,89g  | 18,74g     | 1,25g  | 1,38g | 0,40g         |
| <b>Burgonyaleves</b><br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld | 117,62kcal | 3,40g   | 1,89g  | 20,17g     | 1,66g  | 0,99g | 0,19g         |
| <b>Burgonyapüré</b><br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8'                                                                                                                                                                                                                                               | 271,00kcal | 6,95g   | 5,41g  | 44,16g     | 1,84g  | 0,81g | 2,24g         |
| <b>Bükki aprópecsenye</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                 | 305,54kcal | 15,48g  | 24,05g | 4,77g      | 0,43g  | 0,78g | 0,73g         |
| <b>Camping sajt</b><br>Összetétel: Tömlős sajt                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 160,50kcal | 8,00g   | 13,00g | 1,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Camping sajt<br>Összetétel: Natúr tömlős sajt                                                                                                                                                                                                                                                                    | 180,00kcal | 8,00g   | 13,80g | 6,00g      | 0,00g  | 2,00g | 9,00g         |
| Céklasaláta<br>Összetétel: Céklasaláta                                                                                                                                                                                                                                                                           | 27,30kcal  | 0,78g   | 0,06g  | 6,19g      | 1,60g  | 1,60g | 0,00g         |
| Citromos tea<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                                                   | 36,54kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,05g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| Csemege szalámi<br>Összetétel: Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                   | 104,80kcal | 3,60g   | 10,00g | 0,00g      | 0,00g  | 0,84g | 4,20g         |
| Csemege uborka<br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,90g  | 1,50g | 0,00g         |
| Csipkebogyó tea<br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                 | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| Csirke csíkok pirítva<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                       | 139,00kcal | 16,04g  | 6,69g  | 2,91g      | 0,13g  | 0,71g | 0,30g         |
| Csirke májkrém 50g<br>Összetétel: Csirke májaskrém 50g                                                                                                                                                                                                                                                           | 132,00kcal | 5,65g   | 10,95g | 2,45g      | 0,00g  | 0,65g | 2,75g         |
| Csirke pörkölt<br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma               | 187,71kcal | 20,85g  | 8,31g  | 6,11g      | 0,78g  | 0,65g | 0,37g         |
| Csontleves csigatésztával<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma                    | 73,19kcal  | 1,98g   | 2,67g  | 9,77g      | 1,00g  | 0,97g | 0,31g         |
| Csorbaleves<br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma | 244,43kcal | 12,00g  | 16,21g | 10,76g     | 1,40g  | 1,28g | 0,24g         |
| Daragaluskaleves<br>Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma                            | 186,60kcal | 5,36g   | 5,03g  | 28,47g     | 1,10g  | 1,02g | 0,69g         |
| Darás metélt<br>Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                     | 419,17kcal | 11,08g  | 9,53g  | 71,69g     | 2,80g  | 0,42g | 1,11g         |
| Delma Margarin<br>Összetétel: Delma light margarin                                                                                                                                                                                                                                                               | 21,60kcal  | 0,00g   | 2,40g  | 0,24g      | 0,00g  | 0,10g | 0,72g         |
| Diákcsemege szalámi<br>Összetétel: Diákcsemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                           | 99,40kcal  | 3,60g   | 9,40g  | 0,10g      | 0,10g  | 0,80g | 3,80g         |
| Diós metélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                                | 247,96kcal | 7,32g   | 4,52g  | 44,46g     | 2,40g  | 0,36g | 0,58g         |
| Diós porcukor<br>Összetétel: Dióbél, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                    | 256,20kcal | 5,58g   | 17,10g | 18,51g     | 15,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Dzsem (db)<br>Összetétel: Sárgabarack dzsem                                                                                                                                                                                                                                                                      | 62,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 15,00g     | 13,25g | 0,00g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Dzsungel reggeliző pehely<br>Összetétel: Dzsungel reggeliző pehely 30g                                                                                                                                                                                                                               | 112,80kcal | 2,31g   | 0,66g  | 23,70g     | 8,70g  | 0,25g | 0,09g         |
| Eper-meggy gyümölcs tea<br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                            | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| Erdei gyümölcs tea<br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                 | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| Fahéjas csiga<br>Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                    | 275,80kcal | 3,78g   | 10,78g | 40,53g     | 13,79g | 0,49g | 5,46g         |
| Fahéjas cukor<br>Összetétel: Fahéj, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                         | 64,97kcal  | 0,02g   | 0,00g  | 16,11g     | 16,01g | 0,00g | 0,00g         |
| Fatörzskifli<br>Összetétel: Fatörzskifli 57g                                                                                                                                                                                                                                                         | 180,12kcal | 4,33g   | 3,59g  | 31,46g     | 6,16g  | 0,40g | 1,82g         |
| Fejeskáposzta-saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                         | 47,08kcal  | 1,31g   | 0,18g  | 9,78g      | 5,00g  | 0,45g | 0,01g         |
| Fejeskáposzta-saláta 'V'<br>Összetétel: Káposztasaláta                                                                                                                                                                                                                                               | 34,48kcal  | 1,04g   | 0,21g  | 5,69g      | 1,33g  | 1,52g | 0,02g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                       | 80,10kcal  | 2,67g   | 0,30g  | 16,68g     | 0,39g  | 0,42g | 0,03g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                       | 160,20kcal | 5,34g   | 0,60g  | 33,36g     | 0,78g  | 0,84g | 0,06g         |
| Filézett halászlé<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                       | 122,33kcal | 9,75g   | 7,52g  | 5,56g      | 3,19g  | 3,29g | 2,76g         |
| Finomfőzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, 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         |
| Fonott kalács<br>Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács                                                                                                                                                                                                                                            | 217,80kcal | 5,02g   | 4,82g  | 37,49g     | 6,27g  | 0,46g | 2,38g         |
| Fonottka<br>Összetétel: Fonottka 50g                                                                                                                                                                                                                                                                 | 147,50kcal | 4,05g   | 1,35g  | 28,90g     | 1,90g  | 0,50g | 0,70g         |
| Főtt burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                                        | 103,40kcal | 2,75g   | 0,33g  | 20,24g     | 0,00g  | 0,07g | 0,00g         |
| Főtt tojás<br>Összetétel: Tojás főzött, tisztított                                                                                                                                                                                                                                                   | 73,35kcal  | 4,95g   | 4,41g  | 0,32g      | 0,18g  | 0,16g | 1,35g         |
| Francia baromfiszelet<br>Összetétel: Francia baromfiszelet felvágott                                                                                                                                                                                                                                 | 69,60kcal  | 4,00g   | 5,60g  | 0,84g      | 0,20g  | 1,00g | 1,64g         |
| Frankfurtileves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Vöröshagyma | 288,62kcal | 4,67g   | 16,94g | 19,77g     | 0,88g  | 1,69g | 1,68g         |



Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Fűszeres burgonya steak<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                     | 257,98kcal | 5,57g   | 6,18g  | 40,67g     | 0,13g  | 1,39g | 0,60g         |
| Fűszeres sertéstarja<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés tarja, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                            | 197,02kcal | 12,15g  | 42,93g | 0,94g      | 0,26g  | 0,50g | 0,10g         |
| Galuska<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                                         | 399,70kcal | 26,40g  | 10,30g | 94,60g     | 0,00g  | 0,59g | 1,00g         |
| Gesztenyekrém leves almakockával<br>Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma                                                                                                                     | 143,25kcal | 1,21g   | 0,77g  | 32,44g     | 16,74g | 0,17g | 0,21g         |
| Gombakrémléves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma                                                   | 90,10kcal  | 3,54g   | 2,82g  | 12,00g     | 1,11g  | 0,92g | 0,51g         |
| Gyrosos csirkemell csíkok<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyros fűszerkeverék, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                  | 164,90kcal | 20,19g  | 7,75g  | 2,57g      | 0,14g  | 1,01g | 0,31g         |
| Gyümölcsleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                              | 151,40kcal | 1,96g   | 0,87g  | 33,30g     | 21,09g | 0,21g | 0,26g         |
| Gyümölcsös krémmoghurt<br>Összetétel: Gyümölcsös krémmoghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                                         | 125,00kcal | 4,12g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,25g | 0,23g | 2,75g         |
| Halpaprikás<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Örölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma                           | 111,95kcal | 11,38g  | 4,51g  | 6,08g      | 1,40g  | 1,65g | 0,56g         |
| Hamburger<br>Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Vizes zsemle 53g                                                                                                                                                                                                          | 394,27kcal | 17,02g  | 18,30g | 33,91g     | 1,44g  | 2,29g | 4,07g         |
| Hamis gulyásleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma | 116,85kcal | 2,94g   | 2,73g  | 18,44g     | 1,08g  | 0,96g | 0,30g         |
| Házi körözött<br>Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                    | 53,27kcal  | 5,78g   | 2,50g  | 1,53g      | 0,04g  | 0,27g | 0,00g         |
| Hentes tokány<br>Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                     | 284,03kcal | 14,47g  | 22,89g | 3,22g      | 0,38g  | 1,18g | 1,17g         |
| Hosszú zsemle<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g                                                                                                                                                                                                                                                                             | 136,21kcal | 4,08g   | 0,53g  | 27,77g     | 0,16g  | 0,64g | 0,32g         |
| Hot-Dog<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli                                                                                                                                                                                                                                                                   | 630,72kcal | 10,60g  | 30,15g | 58,45g     | 0,99g  | 3,94g | 3,90g         |
| Húsgombóc<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                                                                                                                                                                 | 247,62kcal | 13,25g  | 15,99g | 16,78g     | 0,43g  | 0,73g | 0,12g         |
| Húsos lecsó tarhonyával<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                                                                                            | 486,66kcal | 21,50g  | 27,16g | 36,36g     | 4,28g  | 3,62g | 0,63g         |
| Húsos rakott burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított                                    | 572,12kcal | 21,79g  | 23,39g | 60,08g     | 0,83g  | 0,89g | 1,06g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Joghurt<br>Összetétel: Natúr joghurt                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 93,00kcal  | 5,10g   | 5,40g  | 6,00g      | 6,00g  | 0,15g | 3,60g         |
| Jókai bableves<br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma          | 321,42kcal | 17,96g  | 16,63g | 22,99g     | 1,37g  | 1,06g | 0,98g         |
| Kakaó<br>Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'                                                                                                                                                                                                                                                                     | 88,46kcal  | 3,45g   | 3,26g  | 11,00g     | 10,83g | 0,11g | 1,98g         |
| Kakaós csiga<br>Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                                   | 292,60kcal | 3,78g   | 14,63g | 35,49g     | 12,53g | 0,49g | 7,35g         |
| Kakaós cukor<br>Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                               | 78,85kcal  | 1,00g   | 1,05g  | 15,55g     | 15,00g | 0,00g | 0,65g         |
| Kalácska<br>Összetétel: Kalácska 50g, Kalácska 60g                                                                                                                                                                                                                                                                               | 208,20kcal | 5,04g   | 4,50g  | 36,00g     | 5,40g  | 0,42g | 2,28g         |
| Kassai burgonyaleves<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld                 | 144,01kcal | 3,80g   | 3,66g  | 22,05g     | 1,42g  | 0,99g | 0,29g         |
| Kefír<br>Összetétel: Kefír                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,25g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,15g | 3,45g         |
| Kelkáposzta főzelék<br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                    | 199,21kcal | 6,19g   | 3,46g  | 34,30g     | 0,41g  | 0,53g | 0,31g         |
| Kelvirágkrémleves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma                                              | 132,18kcal | 3,89g   | 4,22g  | 18,54g     | 1,79g  | 0,94g | 0,37g         |
| Kenőmájás<br>Összetétel: Kenőmájás                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 107,20kcal | 4,00g   | 9,60g  | 1,16g      | 0,52g  | 0,88g | 3,92g         |
| Kifli<br>Összetétel: Kifli 43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 126,85kcal | 3,53g   | 1,16g  | 24,77g     | 1,63g  | 0,47g | 0,60g         |
| Kigyóuborka<br>Összetétel: Kigyó uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6,00kcal   | 0,50g   | 0,05g  | 0,85g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kockasajt<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 93,00kcal  | 3,20g   | 7,00g  | 4,26g      | 0,00g  | 1,24g | 4,50g         |
| Korpás zsemle<br>Összetétel: Búzakorpás zsemle 53g                                                                                                                                                                                                                                                                               | 137,80kcal | 4,45g   | 0,64g  | 27,61g     | 0,16g  | 0,64g | 0,32g         |
| Kuszkusz<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                   | 332,20kcal | 9,67g   | 7,91g  | 53,25g     | 3,39g  | 1,19g | 1,01g         |
| Lapkasajt<br>Összetétel: Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 155,50kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 7,50g         |
| Lebbencsleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma | 157,11kcal | 4,28g   | 3,96g  | 24,36g     | 2,30g  | 1,10g | 0,78g         |



Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Lecsós sertésragu</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt 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><br>Összetétel: Lekváros bukta 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 259,00kcal | 4,41g   | 4,27g  | 49,42g     | 16,59g | 0,49g | 2,17g         |
| <b>Lenmagos zsemle</b><br>Összetétel: Lenmagos zsemle 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                | 143,00kcal | 4,70g   | 2,25g  | 25,95g     | 0,20g  | 0,60g | 0,45g         |
| <b>Levesgyöngy</b><br>Összetétel: Levesgyöngy                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 74,70kcal  | 1,20g   | 4,20g  | 7,95g      | 0,90g  | 0,14g | 0,00g         |
| <b>Liga Margarin</b><br>Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 21,60kcal  | 0,06g   | 2,40g  | 0,06g      | 0,06g  | 0,10g | 0,72g         |
| <b>Magvas kenyér</b><br>Összetétel: Magvas kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 152,40kcal | 4,92g   | 2,16g  | 28,32g     | 0,18g  | 0,78g | 0,48g         |
| <b>Magyaros sajtkrém</b><br>Összetétel: Magyaros sajtkrém                                                                                                                                                                                                                                                                                | 70,80kcal  | 2,80g   | 6,00g  | 1,40g      | 0,00g  | 0,60g | 0,00g         |
| <b>Magyaros sült csirkecomb</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma                                                                                            | 205,95kcal | 22,73g  | 8,18g  | 2,05g      | 0,42g  | 1,16g | 0,10g         |
| <b>Májgaluskaleves</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                                            | 187,91kcal | 13,09g  | 6,90g  | 17,41g     | 1,77g  | 1,10g | 0,56g         |
| <b>Májkrém</b><br>Összetétel: Sonkás májaskrém                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 159,00kcal | 4,60g   | 15,30g | 0,55g      | 0,00g  | 0,74g | 5,80g         |
| <b>Májrizottó</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sárgarépa, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                        | 397,74kcal | 23,88g  | 14,36g | 62,22g     | 2,02g  | 1,86g | 1,02g         |
| <b>Máros cukor</b><br>Összetétel: Mák, Mák, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 222,00kcal | 3,60g   | 12,00g | 23,40g     | 15,93g | 0,01g | 1,50g         |
| <b>Máros metélt</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                                                | 308,63kcal | 8,54g   | 7,42g  | 51,87g     | 2,80g  | 0,37g | 0,91g         |
| <b>Marha erőleves</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld                                | 61,62kcal  | 1,69g   | 2,37g  | 7,97g      | 1,03g  | 0,97g | 0,27g         |
| <b>Marha pörkölt</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Marhaapróhús, gulyáskocka, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                         | 239,91kcal | 18,05g  | 17,10g | 2,02g      | 0,65g  | 0,54g | 0,32g         |
| <b>Mediterrán csirkeapró</b><br>Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma | 188,72kcal | 19,98g  | 7,58g  | 9,04g      | 5,24g  | 0,85g | 0,32g         |
| <b>Meggyes gyümölcs Tea</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                             | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Meggyleves</b><br>Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                                                                                  | 155,90kcal | 2,12g   | 1,01g  | 33,94g     | 24,80g | 0,22g | 0,44g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Meggymártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '2,8%'                                                                                                                                                    | 205,92kcal | 2,99g   | 0,81g  | 45,78g     | 31,81g | 0,41g | 0,28g         |
| Metélőhagymás vajkrém<br>Összetétel: Metélőhagymás vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                     | 78,00kcal  | 0,52g   | 7,94g  | 1,12g      | 0,00g  | 0,20g | 4,80g         |
| Méz<br>Összetétel: Miniméz 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 60,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,48g     | 16,42g | 0,00g | 0,00g         |
| Molnárika<br>Összetétel: Molnárika 55g                                                                                                                                                                                                                                                                         | 174,90kcal | 3,96g   | 3,91g  | 30,03g     | 4,95g  | 0,39g | 2,04g         |
| Mustár<br>Összetétel: Mustár                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10,00kcal  | 0,41g   | 0,47g  | 0,88g      | 0,00g  | 0,10g | 0,02g         |
| Müzli szelet<br>Összetétel: Müzli szelet 20g                                                                                                                                                                                                                                                                   | 78,60kcal  | 0,94g   | 1,44g  | 15,20g     | 7,00g  | 0,02g | 0,60g         |
| Napraforgómagos fonottka<br>Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal                                                                                                                                                                                                                                         | 236,40kcal | 5,52g   | 6,90g  | 36,60g     | 6,00g  | 0,42g | 2,64g         |
| Natúr sertés szelet<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'                                                                                                                                                | 174,47kcal | 20,46g  | 8,15g  | 3,50g      | 0,22g  | 0,62g | 0,05g         |
| Négy magvas zsemle<br>Összetétel: Négymagvas zsemle 53g                                                                                                                                                                                                                                                        | 140,98kcal | 4,29g   | 1,22g  | 27,30g     | 0,16g  | 0,58g | 0,37g         |
| Őszibarack-Alma Dobozos üdítő<br>Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcslé                                                                                                                                                                                                                              | 94,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 22,00g     | 12,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Palócleves<br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma | 270,45kcal | 12,67g  | 17,14g | 14,02g     | 1,55g  | 0,92g | 0,35g         |
| Paprikás sertés szelet<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                              | 230,06kcal | 22,14g  | 11,46g | 8,21g      | 0,29g  | 0,77g | 0,36g         |
| Paprikásburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                  | 535,88kcal | 23,78g  | 28,05g | 44,31g     | 0,76g  | 1,47g | 0,52g         |
| Paradicsom<br>Összetétel: Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11,50kcal  | 0,50g   | 0,10g  | 2,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Paradicsommártás<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                                                        | 227,68kcal | 5,04g   | 5,21g  | 39,50g     | 17,87g | 0,65g | 0,55g         |
| Paradicsomos halpástétom<br>Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom                                                                                                                                                                                                                                            | 100,80kcal | 2,67g   | 9,15g  | 1,89g      | 0,06g  | 0,39g | 1,23g         |
| Párolt rizs<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                      | 220,65kcal | 4,56g   | 6,66g  | 55,59g     | 0,22g  | 0,89g | 0,70g         |
| Párolt sertés szelet<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'                                                                                                                         | 175,87kcal | 20,38g  | 8,56g  | 3,07g      | 0,16g  | 0,71g | 0,09g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                              | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Petrezselymes rizs</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                            | 247,29kcal | 4,64g   | 9,42g  | 55,87g     | 0,39g  | 0,99g | 1,01g         |
| <b>Pírtott dara</b><br>Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                    | 148,00kcal | 3,10g   | 4,01g  | 24,22g     | 0,00g  | 0,99g | 0,40g         |
| <b>Pizzás csiga</b><br>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><br>Összetétel: Poharas tej                                                                                                                                                                                                      | 124,00kcal | 6,80g   | 5,60g  | 10,60g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Porcukor</b><br>Összetétel: Porcukor                                                                                                                                                                                                            | 80,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 20,00g     | 20,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Pulyka aprópecsenye</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                               | 206,98kcal | 20,67g  | 11,57g | 3,80g      | 0,38g  | 0,66g | 0,31g         |
| <b>Rakott burgonya</b><br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított | 587,24kcal | 19,67g  | 29,06g | 54,57g     | 0,70g  | 1,74g | 7,18g         |
| <b>Rántott szelet</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tojáspor                                                                                           | 367,55kcal | 25,00g  | 17,01g | 27,11g     | 0,64g  | 1,22g | 1,20g         |
| <b>Reszelt tésztaleves</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma    | 95,82kcal  | 2,65g   | 3,30g  | 13,52g     | 0,64g  | 0,98g | 0,40g         |
| <b>Rizseshús</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                        | 545,02kcal | 22,21g  | 33,34g | 56,80g     | 0,50g  | 1,84g | 1,01g         |
| <b>Rozsos párna</b><br>Összetétel: Rozsos párna 56g                                                                                                                                                                                                | 169,68kcal | 4,93g   | 2,74g  | 30,46g     | 0,45g  | 0,62g | 0,50g         |
| <b>Rúdvagdalt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma                               | 303,39kcal | 16,58g  | 20,90g | 9,90g      | 0,81g  | 0,87g | 0,36g         |
| <b>Sajt</b><br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                          | 124,80kcal | 10,00g  | 8,80g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,80g | 6,00g         |
| <b>Sajt szórát</b><br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                   | 78,00kcal  | 6,25g   | 5,50g  | 0,75g      | 0,00g  | 0,50g | 3,75g         |
| <b>Sajtkrém</b><br>Összetétel: Natúr sajtkrém                                                                                                                                                                                                      | 92,50kcal  | 3,25g   | 7,10g  | 4,00g      | 0,00g  | 0,88g | 4,60g         |
| <b>Sajtos croissant</b><br>Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g                                                                                                                                                                  | 267,40kcal | 6,16g   | 17,08g | 21,56g     | 1,96g  | 1,33g | 8,54g         |
| <b>Sajtos pogácsa</b><br>Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g                                                                                                                                                                        | 270,90kcal | 6,65g   | 9,94g  | 37,59g     | 1,26g  | 1,89g | 4,97g         |
| <b>Sajtos spagetti</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta                                                                                                                                     | 308,63kcal | 8,54g   | 7,42g  | 51,87g     | 2,80g  | 0,37g | 0,91g         |



# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sárgaborsófőzelék<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                 | 280,95kcal | 15,30g  | 4,77g  | 42,55g     | 0,37g  | 0,62g | 0,41g         |
| Sárgaborsóleves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos kiskagylótészta, Vöröshagyma                                                                             | 148,91kcal | 7,86g   | 2,71g  | 22,32g     | 1,21g  | 0,93g | 0,26g         |
| Sárgarépa főzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tej '2,8%'                                                                                                                                                                                               | 269,00kcal | 7,37g   | 6,62g  | 43,93g     | 23,60g | 0,79g | 2,05g         |
| Sárgarépa főzelék<br>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         |
| Sertéspörkölt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                 | 323,16kcal | 17,32g  | 25,60g | 3,64g      | 1,04g  | 0,82g | 0,33g         |
| Sertésraguleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                                                    | 266,26kcal | 14,09g  | 17,06g | 12,06g     | 3,33g  | 0,95g | 0,33g         |
| Steak burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                   | 245,31kcal | 5,68g   | 4,35g  | 41,59g     | 0,55g  | 0,50g | 0,41g         |
| Sültcsirkecomb<br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Származás fűszerkeverék                                                                                                                                                                         | 226,79kcal | 22,57g  | 10,99g | 1,07g      | 0,20g  | 0,84g | 0,41g         |
| Származás húsgaluska-leves<br>Összetétel: Babérlevél, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma | 194,79kcal | 15,89g  | 7,53g  | 14,66g     | 2,53g  | 1,09g | 0,43g         |
| Származásraguleves<br>Összetétel: Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                            | 200,43kcal | 19,01g  | 8,02g  | 11,77g     | 3,42g  | 0,94g | 0,29g         |
| Székelypáposzta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                     | 388,46kcal | 18,18g  | 23,20g | 28,96g     | 0,13g  | 6,06g | 0,58g         |
| Tarhonya<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                           | 294,25kcal | 8,62g   | 5,60g  | 52,24g     | 2,93g  | 0,71g | 0,72g         |
| Tarhonyaleves<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                                          | 135,75kcal | 3,35g   | 4,64g  | 18,46g     | 1,79g  | 1,15g | 1,18g         |
| Tea<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 36,54kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,05g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej UHT '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 110,00kcal | 7,50g   | 3,75g  | 11,75g     | 11,75g | 0,33g | 2,50g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej UHT '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 66,00kcal  | 4,50g   | 2,25g  | 7,05g      | 7,05g  | 0,20g | 1,50g         |
| Tejberizs<br>Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'                                                                                                                                                                                                                                                                 | 343,00kcal | 11,62g  | 7,46g  | 74,30g     | 26,96g | 0,56g | 4,42g         |
| Tejeskávét<br>Összetétel: Kristálycukor, Pótkávét, Tej '2,8%'                                                                                                                                                                                                                                                                               | 96,00kcal  | 3,85g   | 3,41g  | 12,17g     | 10,53g | 0,13g | 2,05g         |

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                               | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Tejföl<br>Összetétel: Tejföl '12%'                                                                                                                  | 56,80kcal  | 1,36g   | 4,80g  | 1,60g      | 0,00g  | 0,01g | 0,00g         |
| Tejfölös-túró<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                       | 53,50kcal  | 5,77g   | 2,60g  | 1,40g      | 0,00g  | 0,18g | 0,00g         |
| Teljes kiőrlésű egyenes kifli<br>Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g                                                                     | 124,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 23,75g     | 0,35g  | 0,60g | 0,30g         |
| Teljes kiőrlésű gabonás keksz<br>Összetétel: Gabonás keksz                                                                                          | 184,40kcal | 3,32g   | 6,40g  | 28,00g     | 9,20g  | 0,18g | 3,12g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                        | 134,40kcal | 5,22g   | 0,60g  | 27,06g     | 0,36g  | 0,84g | 0,24g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                        | 53,76kcal  | 2,09g   | 0,24g  | 10,82g     | 0,14g  | 0,34g | 0,10g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                        | 76,16kcal  | 2,96g   | 0,34g  | 15,33g     | 0,20g  | 0,48g | 0,14g         |
| Teljes kiőrlésű zsemle<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g                                                                                    | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,25g     | 0,35g  | 0,60g | 0,35g         |
| Toast sonka<br>Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet                                                                                                | 34,80kcal  | 4,48g   | 1,12g  | 1,72g      | 0,20g  | 1,12g | 0,44g         |
| Törtburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz' | 120,67kcal | 2,78g   | 2,17g  | 20,33g     | 0,07g  | 0,37g | 0,20g         |
| Törtburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz' | 317,12kcal | 5,82g   | 11,73g | 42,51g     | 0,13g  | 0,77g | 1,20g         |
| Túrós bukta<br>Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g                                                                                         | 224,00kcal | 9,10g   | 5,25g  | 34,30g     | 11,90g | 0,34g | 0,07g         |
| Uborkasaláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                             | 33,32kcal  | 1,00g   | 0,10g  | 6,70g      | 5,00g  | 0,40g | 0,00g         |
| Vajkrém<br>Összetétel: Natúr vajkrém                                                                                                                | 48,20kcal  | 0,86g   | 4,40g  | 1,30g      | 0,05g  | 0,08g | 0,00g         |
| Vanília öntet<br>Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Vaníliás cukor                                                   | 220,74kcal | 8,40g   | 7,84g  | 28,60g     | 17,42g | 0,35g | 4,76g         |
| Virsli<br>Összetétel: Virsli                                                                                                                        | 159,96kcal | 0,93g   | 13,14g | 0,93g      | 0,31g  | 1,18g | 1,49g         |
| Zabpehely<br>Összetétel: Zabpehely                                                                                                                  | 154,40kcal | 5,76g   | 2,72g  | 25,72g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Zala felvágott<br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                        | 82,80kcal  | 5,60g   | 6,80g  | 0,72g      | 0,20g  | 0,88g | 2,40g         |



## Étlap melléklet

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

## Étlap: Klúg

**Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig**

[illegible]