

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.08.29.					
KEDD 2022.08.30.					
SZERDA 2022.08.31.					
CSÜTÖRTÖK 2022.09.01.	Tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Négy magvas zsemle (1, 12)*; Alma;	Almaleves (1, 2)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Székeklykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=346,90kcal FH=17,90g ZS=13,60g SZH=37,81g CK=12,30g SÓ=1,90g TZS=5,97g	EN=209,68kcal FH=4,77g ZS=4,72g SZH=35,70g CK=0,16g SÓ=0,58g TZS=1,07g	EN=841,11kcal FH=52,27g ZS=19,60g SZH=155,66g CK=31,73g SÓ=2,11g TZS=1,67g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=468,56kcal FH=20,85g ZS=23,50g SZH=45,64g CK=0,52g SÓ=6,48g TZS=0,61g
PÉNTEK 2022.09.02.	Tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Csirke májkrém; Kifli (1, 2)*; Körte;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Őszibarack-Alma Dobozos üdítő; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Alma; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=331,45kcal FH=16,81g ZS=11,16g SZH=36,38g CK=12,34g SÓ=1,18g TZS=4,92g	EN=268,45kcal FH=7,40g ZS=7,73g SZH=40,64g CK=1,63g SÓ=0,86g TZS=2,25g	EN=750,68kcal FH=26,65g ZS=25,17g SZH=105,38g CK=19,14g SÓ=2,91g TZS=1,21g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=802,90kcal FH=16,54g ZS=21,89g SZH=129,91g CK=31,86g 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=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.09.03.	Citromos tea; Magyaros sajtkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Dzsem (db) (13)*; Zsemle (1)*; Bebo Mini Margarin; Alma;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Törtburgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=273,54kcal FH=8,64g ZS=6,65g SZH=44,66g CK=9,82g SÓ=1,44g TZS=0,06g	EN=250,85kcal FH=10,33g ZS=6,76g SZH=35,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=885,16kcal FH=28,69g ZS=25,29g SZH=132,71g CK=41,90g SÓ=1,42g TZS=1,37g	EN=271,65kcal FH=4,72g ZS=4,03g SZH=52,07g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=593,19kcal FH=28,25g ZS=11,72g SZH=88,73g CK=35,16g SÓ=2,14g TZS=0,53g
VASÁRNAP 2022.09.04.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma;	Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Csirke csíkok pirítva (1)*; Finomfőzelék (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=772,42kcal FH=36,82g ZS=24,94g SZH=92,95g CK=6,14g SÓ=2,97g TZS=3,76g	EN=302,10kcal FH=9,24g ZS=9,15g SZH=44,13g CK=10,65g SÓ=0,54g TZS=5,49g	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 2022.09.05.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=332,60kcal FH=9,58g ZS=12,50g SZH=44,98g CK=9,98g SÓ=1,74g TZS=4,58g	EN=224,00kcal FH=9,10g ZS=5,25g SZH=34,30g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=816,02kcal FH=38,93g ZS=35,34g SZH=79,98g CK=3,41g SÓ=3,06g TZS=2,05g	EN=327,45kcal FH=17,24g ZS=15,53g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=8,52g	EN=694,83kcal FH=31,79g ZS=23,65g SZH=82,42g CK=11,92g SÓ=2,36g TZS=1,60g
KEDD 2022.09.06.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Hentes szelet (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Őszibarack;
	EN=346,90kcal FH=16,57g ZS=11,60g SZH=44,31g CK=12,11g SÓ=2,04g TZS=7,34g	EN=240,65kcal FH=6,85g ZS=9,65g SZH=30,44g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=737,42kcal FH=44,48g ZS=27,16g SZH=96,30g CK=2,70g SÓ=3,70g TZS=2,57g	EN=267,90kcal FH=7,16g ZS=10,90g SZH=34,29g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=634,37kcal FH=25,62g ZS=26,36g SZH=71,84g CK=6,95g SÓ=1,79g TZS=4,98g
SZERDA 2022.09.07.	Tejeskávé (1, 2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Banán;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Zöldborsós csirkemáj ragu (5)*; Bulgur (1, 5)*; Vegyes saláta;	Kefir (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*; Őszibarack;
	EN=428,00kcal FH=16,62g ZS=16,73g SZH=52,10g CK=21,48g SÓ=1,97g TZS=8,08g	EN=284,35kcal FH=5,09g ZS=4,66g SZH=53,81g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=820,72kcal FH=36,74g ZS=30,58g SZH=89,49g CK=15,03g SÓ=3,89g TZS=5,70g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=669,37kcal FH=24,71g ZS=27,90g SZH=93,76g CK=10,94g SÓ=4,90g TZS=0,64g
CSÜTÖRTÖK 2022.09.08.	Tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Hosszú zsemle (1)*; Dzsem (db) (13)*;	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Őszibarack;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*; Alma;	Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Mexikói rizs (5)*;
	EN=348,80kcal FH=17,10g ZS=13,25g SZH=38,84g CK=12,30g SÓ=1,82g TZS=5,97g	EN=198,71kcal FH=4,08g ZS=0,53g SZH=42,77g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=715,98kcal FH=37,40g ZS=17,54g SZH=85,63g CK=5,30g SÓ=3,53g TZS=2,78g	EN=366,60kcal FH=11,10g ZS=12,30g SZH=51,00g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=426,97kcal FH=26,69g ZS=14,68g SZH=65,69g CK=3,13g SÓ=2,25g TZS=1,01g
PÉNTEK 2022.09.09.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Fonottka (1, 2)*; Szilva;	Filézett halászlé (5, 9)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Májkrém; Hosszú zsemle (1)*;	Ásványvíz; Camping sajt (2)*; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=224,21kcal FH=11,00g ZS=3,10g SZH=37,64g CK=9,44g SÓ=1,11g TZS=0,24g	EN=329,50kcal FH=11,55g ZS=6,95g SZH=52,60g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=753,25kcal FH=26,44g ZS=29,52g SZH=95,16g CK=21,14g SÓ=3,99g TZS=3,47g	EN=295,21kcal FH=8,68g ZS=15,83g SZH=28,32g CK=0,16g SÓ=1,38g TZS=6,12g	EN=498,10kcal FH=16,96g ZS=14,86g SZH=71,75g CK=0,32g SÓ=3,27g TZS=9,64g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klúg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, 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 2022.09.10.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajt (2)*; Zsemle (1)*;	Májrizottó (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; 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=816,42kcal FH=57,78g ZS=21,62g SZH=139,71g CK=2,37g SÓ=2,58g TZS=1,67g	EN=265,25kcal FH=14,24g ZS=9,33g SZH=29,87g CK=0,16g SÓ=1,44g TZS=6,32g	EN=505,14kcal FH=27,33g ZS=14,71g SZH=85,09g CK=4,01g SÓ=3,88g TZS=1,05g
VASÁRNAP 2022.09.11.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Korpás zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Marha erőleves (1, 3, 5)*; Fűszeres sertéstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fonott kalács (1, 2, 3)*; Alma;	Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=291,54kcal FH=9,05g ZS=10,39g SZH=39,32g 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=580,12kcal FH=22,48g ZS=49,99g SZH=65,83g CK=2,04g SÓ=2,44g TZS=0,91g	EN=255,00kcal FH=5,50g ZS=4,82g SZH=45,89g CK=6,27g SÓ=0,46g TZS=2,38g	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:

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
HÉTFŐ 2022.09.12.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Briós (1, 2, 3)*; Körte;	Lecsós szelet (1, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta;
	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=808,17kcal FH=28,19g ZS=45,07g SZH=64,39g CK=1,98g SÓ=2,99g TZS=3,19g	EN=336,80kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=64,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=531,68kcal FH=29,23g ZS=16,92g SZH=59,46g CK=8,67g SÓ=2,23g TZS=2,88g
KEDD 2022.09.13.	Főzött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Méz; Kifli (1, 2)*; Szilva;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*;	Joghurt (2)*; Lenmagos zsemle (1)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=387,91kcal FH=14,68g ZS=12,68g SZH=53,04g CK=23,91g SÓ=1,17g TZS=4,88g	EN=244,85kcal FH=4,23g ZS=1,16g SZH=54,35g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=700,61kcal FH=30,37g ZS=31,15g SZH=77,16g CK=25,17g SÓ=2,03g TZS=2,36g	EN=236,00kcal FH=9,80g ZS=7,65g SZH=31,95g CK=6,20g SÓ=0,75g TZS=4,05g	EN=677,26kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=68,37g CK=10,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
SZERDA 2022.09.14.	Erdei gyümölcs tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Őszibarack-Alma Dobozos üdítő; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Alma;
	EN=280,75kcal FH=10,81g ZS=7,51g SZH=38,90g CK=9,64g SÓ=1,10g TZS=2,31g	EN=360,40kcal FH=12,32g ZS=12,50g SZH=47,20g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=730,88kcal FH=28,77g ZS=32,26g SZH=76,57g CK=2,17g SÓ=2,87g TZS=2,52g	EN=274,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=53,46g CK=18,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=624,44kcal FH=20,15g ZS=29,06g SZH=62,97g CK=0,70g SÓ=1,74g TZS=7,18g
CSÜTÖRTÖK 2022.09.15.	Tej (2)*; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Uborkasaláta;
	EN=352,40kcal FH=17,96g ZS=13,65g SZH=38,78g CK=12,36g SÓ=1,90g TZS=5,97g	EN=337,20kcal FH=8,19g ZS=16,05g SZH=38,49g CK=6,06g SÓ=0,81g TZS=3,87g	EN=753,17kcal FH=28,08g ZS=30,17g SZH=87,96g CK=38,39g SÓ=2,70g TZS=5,96g	EN=329,80kcal FH=4,26g ZS=14,63g SZH=43,89g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=645,26kcal FH=26,64g ZS=28,30g SZH=67,60g CK=8,27g SÓ=2,44g TZS=0,83g
PÉNTEK 2022.09.16.	Zöldpaprika; Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Zsemle (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Gyrosos sertésszelet (1)*; Kukoricás rizs (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Banán; Méz; Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=234,44kcal FH=11,59g ZS=3,35g SZH=39,01g CK=9,40g SÓ=1,02g TZS=0,24g	EN=239,85kcal FH=7,84g ZS=9,93g SZH=28,77g CK=0,26g SÓ=1,44g TZS=4,12g	EN=731,00kcal FH=33,52g ZS=17,36g SZH=127,09g CK=26,67g SÓ=2,81g TZS=1,55g	EN=253,20kcal FH=8,54g ZS=7,60g SZH=37,62g CK=0,78g SÓ=2,08g TZS=4,56g	EN=851,80kcal FH=17,41g ZS=19,92g SZH=147,66g 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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.09.17.	Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Kigyóborka;	Tej (2)*; Zabpehely (1, 2, 3, 6)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma; Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Pulyka pörkölt (1)*; Sárgarépa főzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=281,34kcal FH=11,32g ZS=9,85g SZH=37,91g CK=9,60g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=264,40kcal FH=13,26g ZS=6,47g SZH=37,47g CK=11,75g SÓ=0,33g TZS=2,50g	EN=884,64kcal FH=54,30g ZS=38,68g SZH=74,65g CK=5,22g SÓ=2,80g TZS=1,05g	EN=333,15kcal FH=17,72g ZS=12,03g SZH=37,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=719,54kcal FH=34,49g ZS=24,63g SZH=85,11g CK=33,74g SÓ=2,27g TZS=6,84g
VASÁRNAP 2022.09.18.	Citromos tea; Metéltőhagymás vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Fűszeres burgonya steak (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Banán; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=280,74kcal FH=6,36g ZS=8,59g SZH=44,38g CK=9,82g SÓ=1,04g TZS=4,86g	EN=236,85kcal FH=11,03g ZS=4,91g SZH=36,52g CK=13,38g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=787,66kcal FH=33,38g ZS=31,22g SZH=78,34g CK=1,35g SÓ=4,56g TZS=2,72g	EN=310,40kcal FH=4,88g ZS=6,40g SZH=57,04g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=611,07kcal FH=32,00g ZS=16,24g SZH=80,04g CK=18,55g SÓ=2,06g TZS=0,83g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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
HÉTFŐ 2022.09.19.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Poharas tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Forgatott burgonya; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=299,79kcal FH=7,79g ZS=13,71g SZH=35,37g CK=10,73g SÓ=1,41g TZS=5,52g	EN=304,12kcal FH=11,13g ZS=9,19g SZH=42,06g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=709,46kcal FH=28,93g ZS=28,37g SZH=79,41g CK=18,27g SÓ=3,31g TZS=1,94g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=650,94kcal FH=24,51g ZS=32,86g SZH=57,50g CK=6,46g SÓ=2,57g TZS=1,02g
KEDD 2022.09.20.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Méz; Bebo Mini Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Körte;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Lecsós csirkeragu (1)*; Kuskusz (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=371,10kcal FH=13,16g ZS=11,68g SZH=50,93g CK=21,01g SÓ=0,93g TZS=4,27g	EN=239,00kcal FH=4,05g ZS=4,85g SZH=45,38g CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=1,40g	EN=805,70kcal FH=26,24g ZS=34,52g SZH=113,03g CK=4,84g SÓ=3,17g TZS=2,18g	EN=305,10kcal FH=7,64g ZS=10,90g SZH=42,69g CK=4,95g SÓ=1,63g TZS=6,54g	EN=564,36kcal FH=28,85g ZS=15,04g SZH=75,04g CK=4,12g SÓ=2,59g TZS=1,36g
SZERDA 2022.09.21.	Csipkebogyó tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Csirkemájkrém 50g; Rozsos párna (1, 12)*; Őszibarack;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborkasaláta;	Kefír (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=286,60kcal FH=10,60g ZS=9,50g SZH=39,37g CK=9,60g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=350,88kcal FH=11,42g ZS=13,69g SZH=43,71g CK=0,45g SÓ=1,27g TZS=3,25g	EN=705,72kcal FH=36,25g ZS=18,71g SZH=83,82g CK=7,31g SÓ=3,40g TZS=1,13g	EN=237,50kcal FH=8,85g ZS=6,60g SZH=34,60g CK=7,60g SÓ=0,65g TZS=4,15g	EN=443,43kcal FH=16,15g ZS=17,72g SZH=54,22g CK=2,80g SÓ=0,88g TZS=4,66g
CSÜTÖRTÖK 2022.09.22.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*; Banán;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Májkrém; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=329,47kcal FH=19,12g ZS=6,90g SZH=47,49g CK=12,57g SÓ=1,43g TZS=2,56g	EN=359,98kcal FH=9,05g ZS=8,22g SZH=60,59g CK=0,16g SÓ=1,82g TZS=4,87g	EN=833,18kcal FH=40,49g ZS=26,43g SZH=102,62g CK=4,90g SÓ=2,23g TZS=1,06g	EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,95g TZS=5,74g
PÉNTEK 2022.09.23.	Zöldtea-citrusos; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*; Zöldpaprika;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Kifli (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=277,90kcal FH=6,12g ZS=10,55g SZH=38,10g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=3,34g	EN=731,07kcal FH=41,95g ZS=15,92g SZH=148,45g CK=18,34g SÓ=2,89g TZS=1,90g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=557,45kcal FH=10,46g ZS=24,94g SZH=70,55g CK=14,22g SÓ=1,35g TZS=9,18g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klúg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, 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 2022.09.24.	Citromos tea; Magyaros sajtkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Narancs;	Roston sült hal (1, 5, 9)*; Tepsis burgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=277,54kcal FH=8,74g ZS=6,75g SZH=45,30g CK=9,82g SÓ=1,44g TZS=0,06g	EN=236,85kcal FH=11,03g ZS=4,91g SZH=36,52g CK=13,38g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=704,31kcal FH=28,86g ZS=23,65g SZH=91,58g CK=27,97g SÓ=1,46g TZS=1,32g	EN=282,65kcal FH=8,16g ZS=7,53g SZH=43,13g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=539,99kcal FH=21,30g ZS=15,31g SZH=74,58g CK=0,70g SÓ=2,21g TZS=1,58g
VASÁRNAP 2022.09.25.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Tej (2)*; Zsemle (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Sertéspörkölt (1)*; Majorannás káposztafőzelék (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=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=535,32kcal FH=24,31g ZS=30,10g SZH=39,22g CK=1,60g SÓ=1,95g TZS=0,66g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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 2022.09.26.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa főzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=278,30kcal FH=9,05g ZS=7,80g SZH=42,52g CK=9,40g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=744,79kcal FH=27,20g ZS=24,36g SZH=117,78g CK=43,79g SÓ=1,90g TZS=5,44g	EN=249,20kcal FH=9,42g ZS=10,75g SZH=28,56g CK=0,36g SÓ=1,68g TZS=4,44g	EN=624,98kcal FH=34,10g ZS=18,03g SZH=70,00g CK=22,79g SÓ=2,27g TZS=2,54g
KEDD 2022.09.27.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Poharas tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Uborkasaláta;
	EN=288,70kcal FH=11,56g ZS=9,95g SZH=38,80g CK=9,66g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=271,50kcal FH=10,85g ZS=6,95g SZH=39,50g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=778,67kcal FH=30,52g ZS=47,00g SZH=54,64g CK=15,34g SÓ=3,37g TZS=8,27g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=649,30kcal FH=27,45g ZS=28,45g SZH=67,69g CK=6,15g SÓ=2,29g TZS=0,55g
SZERDA 2022.09.28.	Főzött kakaó (2, 4)*; Főtt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Alma dobozos üdítő; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Frankfurtilves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Paradicsom;	Sertésrizottó (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=435,24kcal FH=17,34g ZS=15,66g SZH=51,68g CK=23,84g SÓ=1,09g TZS=7,08g	EN=242,20kcal FH=4,60g ZS=4,18g SZH=44,75g CK=20,35g SÓ=0,60g TZS=1,08g	EN=915,35kcal FH=17,94g ZS=26,74g SZH=140,35g CK=41,82g SÓ=2,47g TZS=2,89g	EN=303,21kcal FH=17,58g ZS=12,13g SZH=29,77g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=584,65kcal FH=23,45g ZS=31,28g SZH=68,12g CK=4,20g SÓ=3,69g TZS=1,05g
CSÜTÖRTÖK 2022.09.29.	Tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Paradicsom; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Diós kifli (1, 2, 4, 6)*;	Pásztorleves (1, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Stefánia fasírt (1, 3, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=356,70kcal FH=18,02g ZS=13,25g SZH=41,65g CK=12,31g SÓ=2,06g TZS=5,86g	EN=291,20kcal FH=5,60g ZS=11,20g SZH=42,70g CK=2,80g SÓ=0,14g TZS=0,00g	EN=726,35kcal FH=43,18g ZS=17,85g SZH=92,12g CK=28,29g SÓ=2,73g TZS=2,44g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=643,28kcal FH=25,30g ZS=23,88g SZH=73,71g CK=7,68g SÓ=2,64g TZS=3,25g
PÉNTEK 2022.09.30.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Csemege szalámi; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Sajt (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=230,21kcal FH=11,50g ZS=3,15g SZH=38,49g CK=9,44g SÓ=1,11g TZS=0,24g	EN=276,75kcal FH=7,84g ZS=14,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,48g TZS=5,22g	EN=743,20kcal FH=30,22g ZS=32,93g SZH=78,76g CK=9,60g SÓ=2,46g TZS=4,96g	EN=294,48kcal FH=14,93g ZS=11,54g SZH=31,66g CK=0,45g SÓ=1,42g TZS=6,50g	EN=582,05kcal FH=13,02g ZS=20,73g SZH=83,14g CK=18,22g SÓ=1,70g TZS=8,57g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klóg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=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: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	123,42kcal	3,19g	3,55g	18,26g	0,63g	1,04g	0,61g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	142,65kcal	1,31g	0,53g	32,20g	24,81g	0,10g	0,19g
Amerikai palacsinta Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	288,00kcal	7,68g	6,12g	48,60g	19,56g	1,07g	0,96g
Ásványvíz Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Babgulyás 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
Banán Összetétel: Banán	126,00kcal	1,56g	0,00g	29,04g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,03g	0,00g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	252,42kcal	13,32g	18,29g	6,99g	4,57g	0,74g	0,70g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	337,11kcal	17,37g	26,46g	5,10g	0,46g	0,78g	0,41g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,09kcal	7,57g	8,13g	47,65g	1,92g	1,19g	1,03g
Burgonyaleves 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, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	117,62kcal	3,40g	1,89g	20,17g	1,66g	0,99g	0,19g
Burgonyapüré 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
Camping sajt Összetétel: Natúr tömlős sajt	180,00kcal	8,00g	13,80g	6,00g	0,00g	2,00g	9,00g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	596,40kcal	33,86g	22,53g	60,62g	4,06g	0,72g	0,31g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	360,16kcal	17,81g	29,32g	3,59g	0,55g	0,99g	1,54g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Csirke csíkok pirítva 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 Összetétel: Csirke májaskrém 30g	79,20kcal	3,39g	6,57g	1,47g	0,00g	0,39g	1,65g
Csirke pörkölt 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
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyan, 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 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 Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	419,17kcal	11,08g	9,53g	71,69g	2,80g	0,42g	1,11g
Debreceni aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Lecsókolbász, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	291,31kcal	15,14g	23,53g	2,98g	0,51g	0,98g	1,43g
Delma Margarin Összetétel: Delma light margarin	21,60kcal	0,00g	2,40g	0,24g	0,00g	0,10g	0,72g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Diós kifli Összetétel: Diós búrkifli 50g, Diós búrkifli 70g	291,20kcal	5,60g	11,20g	42,70g	2,80g	0,14g	0,00g
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	283,76kcal	8,54g	4,66g	51,87g	2,80g	0,37g	0,61g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Dzsem (db) Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	186,45kcal	2,49g	1,28g	39,93g	25,45g	0,22g	0,55g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	57,28kcal	1,63g	0,22g	11,92g	6,00g	0,45g	0,01g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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 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 Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	217,80kcal	5,02g	4,82g	37,49g	6,27g	0,46g	2,38g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	256,54kcal	5,50g	6,18g	40,48g	0,00g	1,34g	0,60g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,07g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	199,31kcal	8,10g	7,63g	23,83g	23,50g	0,25g	4,64g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Örlt 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: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fűszeres burgonya steak 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 sertéstárja 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 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 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
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	269,18kcal	12,49g	15,61g	17,10g	1,69g	1,00g	0,27g
Gyrosos csirkemell csíkok 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
Gyrosos sertésszelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	217,66kcal	21,50g	8,97g	11,22g	0,09g	0,92g	0,12g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	170,15kcal	2,19g	0,94g	37,32g	24,39g	0,21g	0,28g
Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	216,55kcal	2,42g	0,69g	48,65g	34,54g	0,64g	0,21g
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Halpaprikás 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
Házi körözött 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 szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	221,86kcal	21,43g	12,69g	4,19g	0,51g	1,23g	1,18g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli	630,72kcal	10,60g	30,15g	58,45g	0,99g	3,94g	3,90g
Húsgombóc 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 Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	540,07kcal	21,20g	27,60g	66,28g	10,55g	4,48g	0,61g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	611,94kcal	25,64g	28,20g	60,90g	3,27g	2,04g	0,83g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
Karfiolleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	82,55kcal	2,88g	2,82g	10,90g	2,23g	0,96g	0,35g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta főzelék 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
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Korpás zsemle Összetétel: Búzakorpás zsemle 53g	137,80kcal	4,45g	0,64g	27,61g	0,16g	0,64g	0,32g
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,48g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	250,72kcal	6,58g	6,78g	60,61g	0,92g	1,19g	0,74g
Kuskusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuskusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	332,20kcal	9,67g	7,91g	53,25g	3,39g	1,19g	1,01g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves 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
Lecsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	152,06kcal	16,51g	6,83g	5,11g	0,34g	0,97g	0,32g
Lecsós sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Leccsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	203,40kcal	20,65g	11,28g	3,38g	0,83g	0,97g	0,63g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Lenmagos zsemle Összetétel: Lenmagos zsemle 50g	143,00kcal	4,70g	2,25g	25,95g	0,20g	0,60g	0,45g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Magyaros burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	273,57kcal	8,58g	16,73g	20,55g	0,64g	1,53g	4,43g
Magyaros sajtkrém Összetétel: Magyaros sajtkrém	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g
Magyaros sült csirkecomb 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
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő 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	218,76kcal	15,53g	7,48g	21,19g	1,77g	1,10g	0,56g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Majorannás káposztafőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	132,06kcal	4,33g	4,21g	18,90g	0,17g	0,72g	0,30g
Májrizottó Összetétel: Étélizesítő 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
Marha erőleves Összetétel: Étélizesítő 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 csiga tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	61,62kcal	1,69g	2,37g	7,97g	1,03g	0,97g	0,27g
Marha pörkölt 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
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Metélfahagymás vajkrém Összetétel: Metélfahagymás vajkrém	78,00kcal	0,52g	7,94g	1,12g	0,00g	0,20g	4,80g
Mexikói rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	262,07kcal	6,51g	6,93g	63,12g	2,99g	1,24g	0,70g
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	285,14kcal	14,75g	20,90g	7,58g	2,01g	0,75g	0,30g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Milánói szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	214,14kcal	11,24g	14,54g	8,57g	4,15g	1,02g	1,07g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,41g	0,47g	0,88g	0,00g	0,10g	0,02g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	182,62kcal	21,51g	8,56g	3,52g	0,22g	0,62g	0,05g
Négy magvas zsemle Összetétel: Négymagvas zsemle 53g	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g
Nyírségi gombóclevés Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	113,67kcal	3,92g	3,61g	13,28g	2,84g	1,09g	0,30g
Őszibarack Összetétel: Őszibarack	49,20kcal	0,84g	0,00g	10,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Őszibarack-Alma Dobozos üdítő Összetétel: 50%-os őszibarack dobozos gyümölcslé	94,00kcal	0,00g	0,00g	22,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Paprikás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	230,06kcal	22,14g	11,46g	8,21g	0,29g	0,77g	0,36g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	535,88kcal	23,78g	28,05g	44,31g	0,76g	1,47g	0,52g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	208,77kcal	4,97g	4,37g	36,92g	18,66g	0,97g	0,50g
Paradicsommártás 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 Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Paradicsomos káposzta-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	177,88kcal	5,01g	3,40g	31,64g	15,62g	0,67g	0,35g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,65kcal	4,56g	6,66g	55,59g	0,22g	0,89g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Párolt sertés szelet 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
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	144,34kcal	3,81g	3,51g	22,34g	1,99g	1,07g	0,61g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	260,14kcal	5,89g	5,30g	42,58g	0,17g	0,74g	0,50g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	247,29kcal	4,64g	9,42g	55,87g	0,39g	0,99g	1,01g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	667,01kcal	27,05g	26,06g	75,07g	5,74g	2,95g	5,74g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pulyka pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,94kcal	20,86g	12,55g	4,50g	0,59g	0,81g	0,42g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt 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
Rakott karfiol Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	491,84kcal	25,40g	26,78g	40,24g	6,51g	1,06g	1,86g
Rántott szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi 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
Reszelt tésztalesves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	95,82kcal	2,65g	3,30g	13,52g	0,64g	0,98g	0,40g
Roston sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	216,59kcal	13,64g	10,79g	15,92g	0,29g	1,72g	1,16g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,25g	5,50g	0,75g	0,00g	0,50g	3,75g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sajtos spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Sárgaborsófőzelék 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 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 Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	318,10kcal	8,86g	6,73g	52,26g	22,20g	1,01g	2,10g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	323,16kcal	17,32g	25,60g	3,64g	1,04g	0,82g	0,33g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	266,26kcal	14,09g	17,06g	12,06g	3,33g	0,95g	0,33g
Sertésrizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sárgarépa, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	543,85kcal	22,22g	31,05g	61,37g	2,60g	1,87g	1,02g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Steak burgonya 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
Stefánia fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	258,86kcal	14,68g	18,07g	6,17g	0,45g	1,02g	0,98g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	337,80kcal	17,56g	22,73g	12,27g	0,77g	1,17g	1,26g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,22kcal	9,17g	23,68g	0,59g	0,20g	1,37g	7,37g
Sültcsirkecomb 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
Származásraguleves Összetétel: Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kakukfű, 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 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Szilva Összetétel: Szilva	58,00kcal	0,70g	0,00g	13,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Tarhonya 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 Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'	343,00kcal	11,62g	7,46g	74,30g	26,96g	0,56g	4,42g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	186,40kcal	7,40g	6,53g	23,88g	20,61g	0,25g	3,93g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejfölös-túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,50kcal	5,77g	2,60g	1,40g	0,00g	0,18g	0,00g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Tepsis burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz'	222,12kcal	5,05g	4,28g	36,92g	0,10g	0,15g	0,40g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	206,43kcal	5,17g	6,02g	31,17g	11,67g	0,72g	0,48g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	120,67kcal	2,78g	2,17g	20,33g	0,07g	0,37g	0,20g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,77g	1,20g
Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,04g	11,67g	10,56g	0,03g	4,29g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Túrós galuskaleves Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	130,90kcal	4,57g	4,02g	18,29g	1,29g	1,23g	0,45g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételectet, Kigyo uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,32kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,40g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vanília öntet 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
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Kigyo uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	67,55kcal	1,16g	0,16g	15,02g	11,10g	0,40g	0,01g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	40,80kcal	1,22g	0,23g	6,75g	1,60g	1,82g	0,03g
Virsli Összetétel: Virsli	159,96kcal	0,93g	13,14g	0,93g	0,31g	1,18g	1,49g
Zabpehely Összetétel: Zabpehely	154,40kcal	5,76g	2,72g	25,72g	0,00g	0,00g	0,00g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizető só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	109,31kcal	3,84g	1,98g	18,14g	1,74g	0,95g	0,09g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,63kcal	8,34g	5,56g	35,23g	9,11g	0,74g	0,50g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	319,30kcal	15,19g	5,48g	49,57g	25,68g	0,62g	1,75g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	96,67kcal	4,39g	2,52g	13,28g	3,65g	0,94g	0,32g
Zöldborsós csirkemáj ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizető só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	154,51kcal	19,43g	5,57g	6,27g	1,37g	0,77g	0,22g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,15g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							