

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.10.31.	Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Kigyóuborka; Citromos tea; Májkrém;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Pulykasült (5)*; Törtburgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=326,04kcal FH=9,40g ZS=15,95g SZH=34,20g CK=9,39g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=701,34kcal FH=37,43g ZS=21,26g SZH=84,37g CK=12,09g SÓ=3,02g TZS=1,67g	EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=604,06kcal FH=29,70g ZS=21,73g SZH=66,69g CK=2,36g SÓ=3,58g TZS=1,34g
KEDD 2022.11.01.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Borsos tokány; Párolt rizs (5)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Székeklyáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=348,04kcal FH=18,28g ZS=14,50g SZH=36,16g CK=9,46g SÓ=1,94g TZS=8,46g	EN=241,78kcal FH=6,96g ZS=10,37g SZH=29,18g CK=0,22g SÓ=0,97g TZS=1,60g	EN=494,25kcal FH=21,59g ZS=23,51g SZH=67,52g CK=2,96g SÓ=2,56g TZS=1,36g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=476,27kcal FH=21,00g ZS=23,51g SZH=47,25g CK=0,44g SÓ=6,40g TZS=0,60g
SZERDA 2022.11.02.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Lekvár; Félbarna kenyér (1)*;	Citromos tea; Hamburger (1, 2, 4)*;
	EN=288,15kcal FH=9,67g ZS=9,38g SZH=39,58g CK=9,39g SÓ=1,53g TZS=3,44g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=811,55kcal FH=27,51g ZS=39,05g SZH=84,07g CK=18,79g SÓ=1,45g TZS=0,98g	EN=221,70kcal FH=5,43g ZS=0,63g SZH=48,41g CK=15,78g SÓ=0,86g TZS=0,06g	EN=430,81kcal FH=17,02g ZS=18,30g SZH=42,95g CK=10,47g SÓ=2,29g TZS=4,07g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.03.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tejfölöszturó (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Zöldséglevés (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Alma;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacskaszerű tészta (1)*;
	EN=253,79kcal FH=11,21g ZS=3,20g SZH=44,23g CK=9,82g SÓ=1,11g TZS=0,06g	EN=162,80kcal FH=1,24g ZS=1,52g SZH=35,70g CK=27,00g SÓ=0,02g TZS=0,63g	EN=719,20kcal FH=36,94g ZS=29,28g SZH=71,84g CK=7,96g SÓ=2,44g TZS=1,04g	EN=217,32kcal FH=4,81g ZS=3,59g SZH=39,86g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=668,79kcal FH=26,35g ZS=36,74g SZH=55,46g CK=3,35g SÓ=1,35g TZS=2,45g
PÉNTEK 2022.11.04.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Bebo Mini Margarin; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=271,19kcal FH=8,16g ZS=7,89g SZH=38,30g CK=9,33g SÓ=1,11g TZS=2,89g	EN=260,40kcal FH=7,95g ZS=9,72g SZH=35,13g CK=0,84g SÓ=1,23g TZS=1,29g	EN=729,25kcal FH=22,56g ZS=31,23g SZH=106,52g CK=25,75g SÓ=2,37g TZS=1,67g	EN=216,85kcal FH=8,33g ZS=6,41g SZH=30,47g CK=7,33g SÓ=0,62g TZS=4,05g	EN=419,55kcal FH=13,11g ZS=9,91g SZH=67,47g CK=13,53g SÓ=0,81g TZS=1,37g

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 2022.11.05.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Sárgaborsóleves (1, 3, 5)*; Galuska (1, 3)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=816,42kcal FH=57,78g ZS=21,62g SZH=139,71g CK=2,37g SÓ=2,58g TZS=1,67g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=466,07kcal FH=28,28g ZS=15,96g SZH=49,17g CK=12,30g SÓ=1,92g TZS=0,62g
VASÁRNAP 2022.11.06.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Marha erőleves (1, 3, 5)*; Fűszeres sertésstarja (5)*; Steak burgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=580,12kcal FH=22,48g ZS=49,99g SZH=65,83g CK=2,04g SÓ=2,44g TZS=0,91g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=601,99kcal FH=29,92g ZS=16,17g SZH=78,33g CK=14,32g SÓ=1,92g TZS=2,57g

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

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.11.07.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Alma; Zsemle (1)*;	Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Csemege uborka (11)*;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=702,47kcal FH=29,26g ZS=30,25g SZH=74,37g CK=8,50g SÓ=2,87g TZS=0,62g	EN=177,65kcal FH=4,72g ZS=0,53g SZH=37,07g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=601,24kcal FH=20,27g ZS=29,16g SZH=56,97g CK=2,60g SÓ=3,24g TZS=7,18g
KEDD 2022.11.08.	Tejeskávé (1, 2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kefir (2)*; Zsemle (1)*;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=367,50kcal FH=13,00g ZS=11,78g SZH=49,98g CK=20,96g SÓ=0,93g TZS=7,19g	EN=148,45kcal FH=3,59g ZS=3,56g SZH=24,83g CK=1,69g SÓ=0,57g TZS=1,32g	EN=707,32kcal FH=25,98g ZS=23,77g SZH=93,75g CK=41,86g SÓ=1,90g TZS=4,96g	EN=230,45kcal FH=9,04g ZS=5,78g SZH=34,37g CK=5,86g SÓ=0,79g TZS=3,77g	EN=604,15kcal FH=23,34g ZS=27,84g SZH=79,62g CK=10,86g SÓ=4,82g TZS=0,63g
SZERDA 2022.11.09.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fehér kenyér (1)*; Lekvár;	Lebbencsleves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Mustár (11)*; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*;
	EN=278,14kcal FH=9,22g ZS=10,20g SZH=37,27g CK=9,92g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=208,50kcal FH=4,53g ZS=0,51g SZH=46,19g CK=15,12g SÓ=0,86g TZS=0,24g	EN=829,67kcal FH=41,10g ZS=26,83g SZH=100,31g CK=6,56g SÓ=2,29g TZS=1,23g	EN=174,90kcal FH=3,96g ZS=3,90g SZH=30,03g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=677,26kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=68,37g CK=10,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.10.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Fonottka (1, 2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Mexikói csirkemáj ragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*;
	EN=250,01kcal FH=11,12g ZS=3,10g SZH=43,94g CK=9,86g SÓ=1,11g TZS=0,06g	EN=192,50kcal FH=4,09g ZS=1,35g SZH=41,26g CK=14,21g SÓ=0,52g TZS=0,70g	EN=778,39kcal FH=33,05g ZS=20,55g SZH=108,96g CK=27,69g SÓ=2,30g TZS=2,22g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=504,58kcal FH=29,44g ZS=20,57g SZH=61,54g CK=2,46g SÓ=1,73g TZS=1,44g
PÉNTEK 2022.11.11.	Gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Magvas kenyér (1, 12)*; Kigyóuborka;	Alma dobozos üdítő; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Vagdalt tepsiben (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=302,70kcal FH=11,10g ZS=11,41g SZH=39,59g CK=9,42g SÓ=1,76g TZS=3,60g	EN=162,80kcal FH=1,24g ZS=1,52g SZH=35,70g CK=27,00g SÓ=0,02g TZS=0,63g	EN=706,03kcal FH=28,87g ZS=26,09g SZH=84,34g CK=8,34g SÓ=3,09g TZS=2,29g	EN=186,95kcal FH=5,84g ZS=4,03g SZH=30,80g CK=0,16g SÓ=1,26g TZS=2,57g	EN=501,75kcal FH=8,50g ZS=18,66g SZH=72,56g CK=12,69g SÓ=1,13g TZS=8,37g

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 2022.11.12.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=904,13kcal FH=55,31g ZS=39,89g SZH=75,65g CK=5,22g SÓ=2,80g TZS=1,05g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=596,72kcal FH=30,28g ZS=14,27g SZH=80,82g CK=14,39g SÓ=1,94g TZS=2,36g
VASÁRNAP 2022.11.13.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Fűszeres burgonya steak (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=787,66kcal FH=33,38g ZS=31,22g SZH=78,34g CK=1,35g SÓ=4,56g TZS=2,72g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=590,19kcal FH=31,45g ZS=17,43g SZH=72,07g CK=22,43g SÓ=2,04g TZS=2,50g

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 2022.11.14.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;
	EN=321,10kcal FH=9,08g ZS=12,40g SZH=42,98g CK=9,98g SÓ=1,74g TZS=4,58g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=837,71kcal FH=28,02g ZS=36,04g SZH=96,94g CK=20,41g SÓ=2,22g TZS=2,70g	EN=148,45kcal FH=3,59g ZS=3,56g SZH=24,83g CK=1,69g SÓ=0,57g TZS=1,32g	EN=588,07kcal FH=23,30g ZS=27,10g SZH=56,08g CK=0,93g SÓ=1,59g TZS=0,76g
KEDD 2022.11.15.	Tej (2)*; Delma Margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Lekvár; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma; Molnárka (1, 2, 3)*;	Rizseshús (5)*;
	EN=297,80kcal FH=13,34g ZS=6,80g SZH=46,20g CK=12,53g SÓ=1,26g TZS=3,28g	EN=188,35kcal FH=3,62g ZS=1,19g SZH=39,82g CK=16,63g SÓ=0,50g TZS=0,60g	EN=811,09kcal FH=31,12g ZS=35,30g SZH=84,22g CK=1,86g SÓ=2,63g TZS=2,37g	EN=212,10kcal FH=4,44g ZS=3,90g SZH=38,43g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=545,02kcal FH=22,21g ZS=33,34g SZH=56,80g CK=0,50g SÓ=1,84g TZS=1,01g
SZERDA 2022.11.16.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Alma;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Kifli (1, 2)*;	Sajtos spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=274,44kcal FH=10,45g ZS=9,85g SZH=34,86g CK=9,59g SÓ=1,58g TZS=3,47g	EN=171,85kcal FH=3,57g ZS=1,16g SZH=37,13g CK=13,95g SÓ=0,49g TZS=0,60g	EN=726,53kcal FH=25,73g ZS=26,64g SZH=91,54g CK=6,47g SÓ=1,89g TZS=1,45g	EN=234,05kcal FH=7,53g ZS=10,76g SZH=25,93g CK=2,15g SÓ=1,35g TZS=4,52g	EN=443,43kcal FH=16,15g ZS=17,72g SZH=54,22g CK=2,80g SÓ=0,88g TZS=4,66g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.17.	Vaníliás tej (1, 2)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=338,41kcal FH=11,59g ZS=10,61g SZH=48,17g CK=24,18g SÓ=0,82g TZS=5,57g	EN=157,81kcal FH=4,14g ZS=2,93g SZH=27,83g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g	EN=711,06kcal FH=37,06g ZS=31,04g SZH=71,77g CK=2,29g SÓ=7,59g TZS=1,16g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,95g TZS=5,74g
PÉNTEK 2022.11.18.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Spagetti (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=253,60kcal FH=11,19g ZS=3,20g SZH=44,23g CK=9,82g SÓ=1,02g TZS=0,06g	EN=148,45kcal FH=3,59g ZS=3,56g SZH=24,83g CK=1,69g SÓ=0,57g TZS=1,32g	EN=735,80kcal FH=27,21g ZS=32,34g SZH=80,30g CK=7,08g SÓ=2,14g TZS=1,42g	EN=115,80kcal FH=1,42g ZS=1,44g SZH=23,60g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=454,55kcal FH=8,42g ZS=8,93g SZH=82,59g CK=18,22g SÓ=0,96g TZS=3,47g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klúg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, 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 2022.11.19.	Citromos tea; Csemege szálami; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Marha pörkölt; Tarhonya (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=705,55kcal FH=28,99g ZS=24,11g SZH=90,66g CK=27,97g SÓ=1,45g TZS=1,04g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=464,47kcal FH=14,08g ZS=8,21g SZH=82,50g CK=40,42g SÓ=0,99g TZS=4,62g
VASÁRNAP 2022.11.20.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=607,21kcal FH=21,41g ZS=31,15g SZH=76,96g CK=1,19g SÓ=11,75g TZS=1,65g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=541,78kcal FH=28,25g ZS=11,43g SZH=76,38g CK=28,68g SÓ=1,78g TZS=0,25g

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.11.21.	Gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lekvár; Zsemle (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Erdei gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=292,60kcal FH=8,67g ZS=7,70g SZH=46,83g CK=9,82g SÓ=1,72g TZS=4,66g	EN=201,95kcal FH=4,33g ZS=0,56g SZH=43,72g CK=15,16g SÓ=0,66g TZS=0,32g	EN=738,60kcal FH=28,94g ZS=37,70g SZH=65,09g CK=14,65g SÓ=3,02g TZS=2,08g	EN=115,80kcal FH=1,42g ZS=1,44g SZH=23,60g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=680,62kcal FH=11,09g ZS=30,62g SZH=68,79g CK=10,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
KEDD 2022.11.22.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Zsemle (1)*;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*;
	EN=300,70kcal FH=8,96g ZS=13,00g SZH=36,59g CK=9,46g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=737,41kcal FH=26,88g ZS=24,69g SZH=102,76g CK=20,73g SÓ=2,88g TZS=1,16g	EN=185,45kcal FH=4,29g ZS=0,53g SZH=41,03g CK=12,47g SÓ=0,65g TZS=0,32g	EN=535,88kcal FH=23,78g ZS=28,05g SZH=44,31g CK=0,76g SÓ=1,47g TZS=0,52g
SZERDA 2022.11.23.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*;	Liga Margarin; Kigyóuborka; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Lekvár; Zsemle (1)*;	Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*;
	EN=273,55kcal FH=8,94g ZS=9,33g SZH=37,48g CK=9,46g SÓ=1,53g TZS=3,44g	EN=154,45kcal FH=4,09g ZS=3,61g SZH=25,68g CK=1,69g SÓ=0,57g TZS=1,32g	EN=701,77kcal FH=36,16g ZS=19,38g SZH=85,65g CK=7,87g SÓ=2,94g TZS=1,71g	EN=201,95kcal FH=4,33g ZS=0,56g SZH=43,72g CK=15,16g SÓ=0,66g TZS=0,32g	EN=496,34kcal FH=29,39g ZS=15,73g SZH=57,98g CK=3,58g SÓ=0,97g TZS=1,28g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.24.	Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;	Fonottka (1, 2)*;	Székelypáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=332,50kcal FH=9,58g ZS=13,05g SZH=43,73g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=162,05kcal FH=4,30g ZS=2,93g SZH=28,73g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g	EN=747,67kcal FH=17,77g ZS=25,45g SZH=118,02g CK=42,84g SÓ=2,25g TZS=6,75g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=492,29kcal FH=21,53g ZS=23,57g SZH=50,58g CK=0,52g SÓ=6,48g TZS=0,61g
PÉNTEK 2022.11.25.	Gyümölcs tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*;	Alma dobozos üdítő;	BrokkolikréMLEVES gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Gyrosos sertés aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin; Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=287,55kcal FH=8,32g ZS=10,13g SZH=39,30g CK=9,71g SÓ=1,52g TZS=4,24g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=724,87kcal FH=27,94g ZS=34,93g SZH=66,61g CK=3,74g SÓ=4,30g TZS=1,18g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=466,45kcal FH=10,66g ZS=14,60g SZH=70,76g CK=2,89g SÓ=2,36g TZS=6,27g

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 2022.11.26.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=885,16kcal FH=28,69g ZS=25,29g SZH=132,71g CK=41,90g SÓ=1,42g TZS=1,37g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=544,64kcal FH=30,66g ZS=15,45g SZH=64,56g CK=4,37g SÓ=3,51g TZS=2,37g
VASÁRNAP 2022.11.27.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Rántott szelet (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=735,22kcal FH=36,34g ZS=24,94g SZH=84,55g CK=6,14g SÓ=2,97g TZS=3,76g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=501,67kcal FH=14,56g ZS=8,21g SZH=90,90g CK=40,42g SÓ=0,99g TZS=4,62g

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=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2022.11.28.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*;
	EN=292,60kcal FH=8,67g ZS=7,70g SZH=46,83g CK=9,82g SÓ=1,72g TZS=4,66g	EN=162,05kcal FH=4,30g ZS=2,93g SZH=28,73g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g	EN=810,41kcal FH=26,79g ZS=38,90g SZH=84,40g CK=19,35g SÓ=1,29g TZS=0,96g	EN=115,80kcal FH=1,42g ZS=1,44g SZH=23,60g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=640,72kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=59,33g CK=0,99g SÓ=4,04g TZS=3,92g
KEDD 2022.11.29.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Törtburgonya (5)*;	Fonottka (1, 2)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;
	EN=284,75kcal FH=9,92g ZS=9,73g SZH=39,10g CK=9,39g SÓ=1,61g TZS=3,44g	EN=171,85kcal FH=3,57g ZS=1,16g SZH=37,13g CK=13,95g SÓ=0,49g TZS=0,60g	EN=829,79kcal FH=27,37g ZS=38,74g SZH=84,64g CK=19,56g SÓ=2,91g TZS=2,97g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=652,74kcal FH=26,86g ZS=28,43g SZH=67,65g CK=4,87g SÓ=3,87g TZS=0,86g
SZERDA 2022.11.30.	Főzött kakaó (2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=361,36kcal FH=12,34g ZS=10,56g SZH=52,74g CK=23,66g SÓ=0,99g TZS=5,68g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=701,22kcal FH=22,39g ZS=29,04g SZH=104,48g CK=26,87g SÓ=1,84g TZS=1,01g	EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,95g TZS=5,74g
CSÜTÖRTÖK 2022.12.01.					
PÉNTEK 2022.12.02.					

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"

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-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	10,05g	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
Almakompót Összetétel: Alma 'Idared', Fahéj, Kristálycukor	69,75kcal	0,28g	0,00g	16,91g	12,00g	0,00g	0,00g
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
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	182,68kcal	2,10g	1,11g	39,50g	28,24g	0,45g	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
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	230,92kcal	12,92g	16,28g	6,33g	1,48g	1,37g	0,15g
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
Borsos tokány Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Marhaapróhús, gulyáskocka, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	191,05kcal	14,15g	14,03g	1,03g	0,52g	0,72g	0,31g
Brokkolikrémeves gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	110,61kcal	4,21g	3,13g	14,98g	1,61g	0,95g	0,27g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	333,38kcal	7,57g	9,05g	47,65g	1,92g	1,19g	1,13g
Burgonyafőzelék 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
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
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	596,40kcal	33,86g	22,53g	60,62g	4,06g	0,72g	0,31g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
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 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
Daragalus kaleves Összetétel: Búza dara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	186,60kcal	5,36g	5,03g	28,47g	1,10g	1,02g	0,69g
Darás metélt Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	419,17kcal	11,08g	9,53g	71,69g	2,80g	0,42g	1,11g
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 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
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 cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	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
Fehér kenyér Összetétel: Fehér kenyér	147,00kcal	4,44g	0,48g	31,14g	0,12g	0,84g	0,24g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,07g	0,00g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'	188,17kcal	5,00g	0,60g	36,83g	0,00g	0,15g	0,00g
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, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Vöröshagyma	288,62kcal	4,67g	16,94g	19,77g	0,88g	1,69g	1,68g
Fűszeres burgonya steak Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	257,98kcal	5,57g	6,18g	40,67g	0,13g	1,39g	0,60g
Fűszeres sertéstarja Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt 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
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	423,08kcal	11,16g	9,58g	71,08g	3,14g	0,94g	1,12g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt 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, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	164,90kcal	20,19g	7,75g	2,57g	0,14g	1,01g	0,31g
Gyrosos sertés aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	326,81kcal	17,06g	26,44g	2,86g	0,36g	1,01g	0,41g
Gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	171,38kcal	2,32g	1,40g	36,41g	24,39g	0,20g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hamburger 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
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
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', Örlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	247,62kcal	13,25g	15,99g	16,78g	0,43g	0,73g	0,12g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	271,59kcal	13,39g	17,29g	13,69g	0,99g	1,08g	0,37g
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
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Karfiollevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem térszta, 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
Kenőmájas Összetétel: Kenőmájas	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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
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 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
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	317,91kcal	18,14g	6,08g	45,67g	5,34g	0,62g	0,41g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Magvas kenyér Összetétel: Magvas kenyér	152,40kcal	4,92g	2,16g	28,32g	0,18g	0,78g	0,48g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félégyházi 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
Mákos cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
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
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő 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	198,89kcal	20,28g	7,61g	11,16g	5,24g	0,85g	0,32g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Mexikói csirkemáj ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	198,66kcal	21,79g	7,21g	11,19g	1,90g	0,83g	0,33g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	309,18kcal	15,52g	20,98g	12,49g	2,26g	0,75g	0,30g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,05g	0,00g	12,36g	12,32g	0,02g	0,00g
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
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Négy magvas zsemle Összetétel: Négymagvas zsemle 53g	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,32g	0,91g
Palóclevés 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
Paprikásburgonya 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
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	174,87kcal	3,99g	4,27g	29,86g	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
Párolt rizs 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 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
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
Petrezselymes tejfölsturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,69kcal	5,78g	2,60g	1,41g	0,00g	0,27g	0,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,54kcal	20,44g	9,64g	1,32g	0,24g	0,78g	0,10g
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
Rántott szelet 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
Reszelt tésztaleves 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
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	277,79kcal	6,87g	9,58g	60,47g	2,26g	0,90g	1,03g
Rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	545,02kcal	22,21g	33,34g	56,80g	0,50g	1,84g	1,01g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	303,39kcal	16,58g	20,90g	9,90g	0,81g	0,87g	0,36g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,25g	5,50g	0,75g	0,00g	0,50g	3,75g
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, Étélizesítő 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
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Levestészta, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	169,50kcal	8,31g	2,72g	26,84g	0,71g	0,90g	0,26g
Sárgaborsóleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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
Sárgarépafőzelék 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
Sertés sült Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'	181,14kcal	20,02g	10,46g	0,59g	0,09g	0,69g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 süített paradicsom, Vöröshagyma	342,65kcal	18,33g	26,81g	4,64g	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
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	197,06kcal	7,83g	6,06g	27,59g	6,76g	0,75g	1,42g
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 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
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Származ fűszerkeverék	226,79kcal	22,57g	10,99g	1,07g	0,20g	0,84g	0,41g
Szárnasraguleves 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
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,37g	0,91g
Székelykáposzta 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	412,19kcal	18,86g	23,27g	33,90g	0,13g	6,06g	0,58g
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, 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
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	319,40kcal	11,39g	7,91g	49,71g	24,02g	0,57g	4,59g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'	343,00kcal	11,62g	7,46g	74,30g	26,96g	0,56g	4,42g
Tejeskávés Összetétel: Kristálycukor, Pótkávés, 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-túrós Összetétel: Félzsíros tehéntúrós, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,50kcal	5,77g	2,60g	1,40g	0,00g	0,18g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
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	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	94,20kcal	3,92g	7,36g	0,59g	0,13g	0,47g	2,57g
Tököfzelék 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', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,77g	1,20g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	309,55kcal	15,27g	23,02g	8,26g	2,62g	0,77g	0,32g
Vagdalt tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	233,59kcal	12,68g	16,06g	7,66g	0,74g	0,81g	0,34g
Vaníliás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%', Vaníliás cukor	183,96kcal	7,50g	7,00g	22,49g	22,49g	0,25g	4,25g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	40,80kcal	1,22g	0,23g	6,75g	1,60g	1,82g	0,03g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Örlött 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
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	96,67kcal	4,39g	2,52g	13,28g	3,65g	0,94g	0,32g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldségleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	60,70kcal	1,74g	2,30g	7,87g	1,81g	0,94g	0,27g
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: 2022.11.01.-től 2022.11.30.-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							