

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2022.12.31.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Pulykasült (5)*; Tökfőzelék (1, 2)*;
	EN=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=199,25kcal FH=4,78g ZS=2,93g SZH=37,13g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g	EN=666,80kcal FH=33,43g ZS=21,36g SZH=103,23g CK=4,05g SÓ=2,41g TZS=1,74g	EN=267,40kcal FH=9,34g ZS=10,20g SZH=34,52g CK=1,30g SÓ=1,72g TZS=3,98g	EN=385,97kcal FH=25,61g ZS=15,66g SZH=32,49g CK=11,91g SÓ=0,80g TZS=0,59g
VASÁRNAP 2023.01.01.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Méz;	Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;	Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=185,45kcal FH=4,29g ZS=0,53g SZH=41,03g CK=12,47g SÓ=0,65g TZS=0,32g	EN=607,85kcal FH=42,31g ZS=19,30g SZH=58,16g CK=7,30g SÓ=1,30g TZS=1,06g	EN=164,05kcal FH=4,01g ZS=1,16g SZH=33,17g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=499,77kcal FH=27,29g ZS=13,42g SZH=61,67g CK=13,94g SÓ=0,79g TZS=2,01g

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 2023.01.02.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Pulykasült (5)*; Törtburgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;
	EN=284,14kcal FH=9,72g ZS=10,25g SZH=38,12g CK=9,92g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=125,00kcal FH=4,12g ZS=4,00g SZH=17,50g CK=16,25g SÓ=0,23g TZS=2,75g	EN=774,43kcal FH=29,55g ZS=40,51g SZH=60,66g CK=2,78g SÓ=1,49g TZS=2,40g	EN=233,45kcal FH=7,44g ZS=7,53g SZH=32,93g CK=0,16g SÓ=1,88g TZS=4,82g	EN=523,96kcal FH=27,03g ZS=21,43g SZH=50,01g CK=1,97g SÓ=2,41g TZS=1,31g
KEDD 2023.01.03.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;
	EN=348,04kcal FH=18,28g ZS=14,50g SZH=36,16g CK=9,46g SÓ=1,94g TZS=8,46g	EN=241,25kcal FH=6,91g ZS=9,68g SZH=30,56g CK=0,22g SÓ=1,03g TZS=1,55g	EN=651,60kcal FH=25,84g ZS=15,12g SZH=101,84g CK=27,07g SÓ=0,94g TZS=1,47g	EN=196,50kcal FH=4,02g ZS=6,30g SZH=30,09g CK=5,01g SÓ=0,48g TZS=2,75g	EN=495,67kcal FH=25,46g ZS=16,06g SZH=59,25g CK=25,68g SÓ=1,81g TZS=4,51g
SZERDA 2023.01.04.	Zöldtea-citrusos; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsikok (1, 5)*; Párolt gersli (1, 5)*;	Dzsem (db) (13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=282,10kcal FH=10,71g ZS=9,45g SZH=37,79g CK=9,66g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=711,65kcal FH=26,14g ZS=36,96g SZH=64,09g CK=1,58g SÓ=1,63g TZS=1,42g	EN=222,70kcal FH=5,34g ZS=0,60g SZH=48,36g CK=14,03g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=476,27kcal FH=21,00g ZS=23,51g SZH=47,25g CK=0,44g SÓ=6,04g TZS=0,60g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.05.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tejfölöszturó (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Tárkonyos burgonyaleves (1, 2, 5)*; Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=227,99kcal FH=11,09g ZS=3,20g SZH=37,93g CK=9,40g SÓ=0,98g TZS=0,24g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=656,99kcal FH=32,88g ZS=23,77g SZH=74,29g CK=4,36g SÓ=1,50g TZS=2,07g	EN=217,32kcal FH=4,81g ZS=3,59g SZH=39,86g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=580,80kcal FH=22,36g ZS=35,98g SZH=59,18g CK=0,77g SÓ=1,07g TZS=2,24g
PÉNTEK 2023.01.06.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Kifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=265,14kcal FH=9,14g ZS=7,96g SZH=36,69g CK=9,53g SÓ=1,27g TZS=2,81g	EN=220,95kcal FH=5,59g ZS=4,35g SZH=39,86g CK=0,78g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=569,56kcal FH=13,71g ZS=28,12g SZH=51,15g CK=10,85g SÓ=2,44g TZS=2,94g	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=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.01.07.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=199,25kcal FH=4,78g ZS=2,93g SZH=37,13g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g	EN=653,98kcal FH=33,03g ZS=21,39g SZH=76,21g CK=2,32g SÓ=1,81g TZS=1,23g	EN=93,00kcal FH=5,10g ZS=5,40g SZH=6,00g CK=6,00g SÓ=0,15g TZS=3,60g	EN=511,82kcal FH=27,65g ZS=13,45g SZH=64,14g CK=14,00g SÓ=0,79g TZS=2,01g
VASÁRNAP 2023.01.08.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Méz; Zsemle (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Alma;
	EN=263,44kcal FH=8,47g ZS=7,70g SZH=40,10g CK=9,40g SÓ=1,71g TZS=4,84g	EN=185,45kcal FH=4,29g ZS=0,53g SZH=41,03g CK=12,47g SÓ=0,65g TZS=0,32g	EN=610,58kcal FH=29,87g ZS=16,63g SZH=95,69g CK=28,49g SÓ=0,85g TZS=0,94g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=507,12kcal FH=29,47g ZS=13,96g SZH=61,26g CK=22,30g SÓ=1,01g TZS=1,39g

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 2023.01.09.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Joghurt (2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;
	EN=275,34kcal FH=10,88g ZS=9,80g SZH=36,88g CK=9,66g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=702,63kcal FH=30,77g ZS=32,09g SZH=67,27g CK=6,12g SÓ=3,10g TZS=0,90g	EN=115,80kcal FH=1,42g ZS=1,44g SZH=23,60g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=537,46kcal FH=24,91g ZS=26,44g SZH=45,03g CK=9,92g SÓ=0,94g TZS=0,86g
KEDD 2023.01.10.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Húsos lecsó; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=324,80kcal FH=14,14g ZS=9,00g SZH=46,96g CK=12,53g SÓ=1,25g TZS=5,48g	EN=171,95kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=692,91kcal FH=28,40g ZS=23,33g SZH=89,84g CK=43,09g SÓ=1,49g TZS=3,17g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=593,83kcal FH=23,29g ZS=27,84g SZH=77,10g CK=10,70g SÓ=3,84g TZS=0,70g
SZERDA 2023.01.11.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Lekvár; Zsemle (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Mandarin;	Bebo Mini Margarin; 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=37,26g CK=9,92g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=201,95kcal FH=4,33g ZS=0,56g SZH=43,72g CK=15,16g SÓ=0,66g TZS=0,32g	EN=838,89kcal FH=40,53g ZS=27,49g SZH=101,21g CK=6,23g SÓ=1,41g TZS=1,61g	EN=206,40kcal FH=3,96g ZS=7,41g SZH=30,03g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,73g	EN=677,26kcal FH=11,01g ZS=30,62g SZH=68,37g CK=10,03g SÓ=4,04g TZS=3,92g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.12.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Alma; Fonottka (1, 2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csirkemájas rizottó (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=224,21kcal FH=11,00g ZS=3,10g SZH=37,64g CK=9,44g SÓ=0,98g TZS=0,24g	EN=184,70kcal FH=4,53g ZS=1,35g SZH=37,30g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=678,26kcal FH=24,44g ZS=26,31g SZH=103,54g CK=27,55g SÓ=2,62g TZS=1,56g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=473,14kcal FH=23,90g ZS=16,30g SZH=56,47g CK=2,80g SÓ=0,22g TZS=0,81g
PÉNTEK 2023.01.13.	Gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Főtt burgonya;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Jégcsap retek;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=275,10kcal FH=10,16g ZS=9,40g SZH=37,19g CK=9,66g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=708,71kcal FH=30,42g ZS=30,69g SZH=71,49g CK=9,35g SÓ=1,80g TZS=2,47g	EN=165,35kcal FH=4,08g ZS=4,71g SZH=25,37g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	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 2023.01.14.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=199,25kcal FH=4,78g ZS=2,93g SZH=37,13g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g	EN=780,71kcal FH=30,42g ZS=37,87g SZH=73,77g CK=14,68g SÓ=2,01g TZS=2,14g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=396,45kcal FH=14,06g ZS=5,95g SZH=70,31g CK=40,40g SÓ=0,45g TZS=3,35g
VASÁRNAP 2023.01.15.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; Főtt burgonya;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=690,56kcal FH=34,00g ZS=25,98g SZH=73,59g CK=3,25g SÓ=1,70g TZS=1,93g	EN=115,80kcal FH=1,42g ZS=1,44g SZH=23,60g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=485,96kcal FH=25,88g ZS=11,15g SZH=65,29g CK=28,47g SÓ=0,69g TZS=0,11g

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 2023.01.16.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Szilvásgombóc (1, 3)*; Porcukor (1, 13)*;
	EN=295,30kcal FH=8,96g ZS=12,40g SZH=36,69g CK=9,56g SÓ=1,74g TZS=4,76g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=690,23kcal FH=33,95g ZS=19,77g SZH=83,89g CK=10,43g SÓ=1,71g TZS=1,60g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=666,35kcal FH=4,38g ZS=8,54g SZH=91,60g CK=32,88g SÓ=2,98g TZS=0,82g
KEDD 2023.01.17.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;
	EN=298,60kcal FH=14,08g ZS=8,80g SZH=40,96g CK=12,16g SÓ=1,25g TZS=2,74g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=848,75kcal FH=27,99g ZS=39,05g SZH=92,47g CK=18,79g SÓ=0,70g TZS=0,98g	EN=212,10kcal FH=4,44g ZS=3,90g SZH=38,43g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=588,07kcal FH=23,30g ZS=27,10g SZH=56,08g CK=0,93g SÓ=0,92g TZS=0,76g
SZERDA 2023.01.18.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuszkusz (1, 5)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Olaszos rakott tészta (1, 2)*;
	EN=275,34kcal FH=10,88g ZS=9,80g SZH=36,89g CK=9,66g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=862,70kcal FH=31,26g ZS=36,06g SZH=97,18g CK=7,11g SÓ=1,59g TZS=2,02g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=629,71kcal FH=27,72g ZS=25,01g SZH=71,79g CK=6,84g SÓ=0,89g TZS=4,47g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.19.	Tej (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=297,80kcal FH=13,40g ZS=6,80g SZH=46,02g CK=12,59g SÓ=1,26g TZS=3,28g	EN=220,95kcal FH=5,59g ZS=4,35g SZH=39,86g CK=0,78g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=743,65kcal FH=33,35g ZS=19,00g SZH=104,81g CK=27,49g SÓ=3,05g TZS=5,04g	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=2,69g TZS=5,74g
PÉNTEK 2023.01.20.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Alma;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=227,80kcal FH=11,07g ZS=3,20g SZH=37,92g CK=9,40g SÓ=0,93g TZS=0,24g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=748,31kcal FH=26,48g ZS=26,79g SZH=95,89g CK=6,62g SÓ=0,99g TZS=1,49g	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 2023.01.21.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virslis (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;	Alma; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Pulykasült (5)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=297,34kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=36,16g CK=9,46g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=171,85kcal FH=3,57g ZS=1,16g SZH=37,13g CK=13,95g SÓ=0,49g TZS=0,60g	EN=611,70kcal FH=13,21g ZS=28,64g SZH=55,29g CK=10,94g SÓ=2,84g TZS=3,07g	EN=115,80kcal FH=1,42g ZS=1,44g SZH=23,60g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=565,74kcal FH=32,07g ZS=15,37g SZH=70,25g CK=22,83g SÓ=1,50g TZS=1,43g
VASÁRNAP 2023.01.22.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Liga Margarin; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=199,25kcal FH=4,78g ZS=2,93g SZH=37,13g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g	EN=645,76kcal FH=37,12g ZS=26,81g SZH=81,46g CK=4,50g SÓ=1,86g TZS=5,42g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=524,67kcal FH=29,70g ZS=15,07g SZH=62,12g CK=0,43g SÓ=1,19g TZS=0,63g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.01.23.	Gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Dzsem (db) (13)*; Zsemle (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	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=272,80kcal FH=9,05g ZS=7,75g SZH=41,38g CK=9,40g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=202,95kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=768,92kcal FH=21,70g ZS=19,07g SZH=124,02g CK=45,72g SÓ=1,49g TZS=7,80g	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 2023.01.24.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Félbarna 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=769,58kcal FH=28,68g ZS=28,17g SZH=100,82g CK=20,84g SÓ=1,61g TZS=1,05g	EN=200,45kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=45,15g CK=16,58g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=550,63kcal FH=24,66g ZS=29,24g SZH=44,33g CK=0,76g SÓ=0,78g TZS=0,52g
SZERDA 2023.01.25.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Dzsem (db) (13)*; Zsemle (1)*;	Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*;
	EN=271,74kcal FH=10,08g ZS=9,40g SZH=36,77g CK=9,66g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=164,35kcal FH=4,03g ZS=4,71g SZH=25,62g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=707,97kcal FH=36,16g ZS=19,38g SZH=87,15g CK=9,27g SÓ=1,55g TZS=1,71g	EN=202,95kcal FH=4,24g ZS=0,53g SZH=43,67g CK=13,41g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=496,34kcal FH=29,39g ZS=15,73g SZH=57,98g CK=3,58g SÓ=0,55g TZS=1,28g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.26.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*; Alma;	Székeklykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=278,70kcal FH=10,96g ZS=9,80g SZH=37,30g CK=9,66g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=710,04kcal FH=26,52g ZS=19,94g SZH=120,86g CK=44,97g SÓ=1,30g TZS=2,64g	EN=184,70kcal FH=4,53g ZS=1,35g SZH=37,30g 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=6,13g TZS=0,61g
PÉNTEK 2023.01.27.	Gyümölcs tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsík (1, 5)*; Fűszeres törtburgonya (5)*; Friss káposzta-saláta; Gyros öntet (2)*;	Joghurt (2)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin; Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=291,50kcal FH=9,90g ZS=10,35g SZH=39,19g CK=9,92g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=171,95kcal FH=4,24g ZS=4,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=1,02g	EN=808,31kcal FH=29,18g ZS=43,84g SZH=67,04g CK=3,53g SÓ=1,87g TZS=3,45g	EN=93,00kcal FH=5,10g ZS=5,40g SZH=6,00g CK=6,00g SÓ=0,15g TZS=3,60g	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=Szezám; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.01.28.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Liga Margarin; Alma;	Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Gyümölcsös krémmjoghurt (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=199,25kcal FH=4,78g ZS=2,93g SZH=37,13g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g	EN=651,51kcal FH=36,44g ZS=20,33g SZH=74,15g CK=15,92g SÓ=1,87g TZS=2,33g	EN=125,00kcal FH=4,12g ZS=4,00g SZH=17,50g CK=16,25g SÓ=0,23g TZS=2,75g	EN=466,07kcal FH=28,28g ZS=15,96g SZH=49,17g CK=12,30g SÓ=1,22g TZS=0,62g
VASÁRNAP 2023.01.29.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Kenőmájas (1, 2, 4)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Párolt rizs (5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=247,65kcal FH=8,24g ZS=10,13g SZH=29,83g CK=0,68g SÓ=1,52g TZS=4,24g	EN=582,76kcal FH=31,05g ZS=21,10g SZH=85,21g CK=3,48g SÓ=2,05g TZS=1,81g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=499,77kcal FH=27,29g ZS=13,42g SZH=61,67g CK=13,94g SÓ=0,79g TZS=2,01g

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 2023.01.30.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Húsos tarhonya (1, 5)*;
	EN=266,80kcal FH=8,55g ZS=7,70g SZH=40,52g CK=9,40g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=162,05kcal FH=4,30g ZS=2,93g SZH=28,73g CK=0,22g SÓ=0,73g TZS=1,04g	EN=709,16kcal FH=20,12g ZS=20,29g SZH=106,98g CK=36,84g SÓ=2,90g TZS=4,79g	EN=78,60kcal FH=0,94g ZS=1,44g SZH=15,20g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=641,44kcal FH=27,39g ZS=30,59g SZH=60,93g CK=3,27g SÓ=1,05g TZS=0,83g
KEDD 2023.01.31.	Csipkebogyó tea; Zöldbúszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Brokkolikrémes leves gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fonottka (1, 2)*;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*;
	EN=307,90kcal FH=8,78g ZS=12,76g SZH=38,88g CK=9,48g SÓ=1,36g TZS=1,88g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=621,96kcal FH=14,88g ZS=23,59g SZH=75,52g CK=3,21g SÓ=2,84g TZS=2,50g	EN=147,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=549,17kcal FH=24,70g ZS=25,38g SZH=52,18g CK=15,52g SÓ=1,14g TZS=1,39g
SZERDA 2023.02.01.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Kukoricás rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Sajtos spagetti (1)*; Tejföl (2)*; Sajt szórat (2)*;
	EN=292,60kcal FH=13,58g ZS=8,75g SZH=40,11g CK=12,16g SÓ=1,25g TZS=2,74g	EN=217,32kcal FH=4,81g ZS=3,59g SZH=39,86g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=669,94kcal FH=31,88g ZS=20,55g SZH=108,79g CK=20,38g SÓ=1,90g TZS=1,95g	EN=158,35kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=443,43kcal FH=16,15g ZS=17,72g SZH=54,22g CK=2,80g SÓ=0,71g TZS=4,66g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.02.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Mogorókrém (2, 6, 8)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;	Alma dobozos üdítő;	Szerb rizseshús (5)*;
	EN=300,70kcal FH=8,96g ZS=13,00g SZH=36,59g CK=9,46g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=201,20kcal FH=4,49g ZS=4,28g SZH=35,17g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=703,45kcal FH=30,23g ZS=33,88g SZH=66,99g CK=10,44g SÓ=1,65g TZS=4,78g	EN=84,20kcal FH=0,30g ZS=0,08g SZH=20,50g CK=20,00g SÓ=0,00g TZS=0,03g	EN=477,36kcal FH=18,15g ZS=27,43g SZH=57,66g CK=0,96g SÓ=1,04g TZS=1,02g
PÉNTEK 2023.02.03.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Dzsem (db) (13)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=224,21kcal FH=11,00g ZS=3,10g SZH=37,64g CK=9,44g SÓ=0,98g TZS=0,24g	EN=125,00kcal FH=4,12g ZS=4,00g SZH=17,50g CK=16,25g SÓ=0,23g TZS=2,75g	EN=819,25kcal FH=16,81g ZS=36,36g SZH=95,04g CK=19,61g SÓ=1,62g TZS=4,09g	EN=237,40kcal FH=3,96g ZS=3,90g SZH=45,03g CK=18,20g SÓ=0,39g TZS=2,04g	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:

Klóg

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	156,98kcal	4,38g	2,99g	26,29g	2,02g	0,55g	0,36g
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, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	152,78kcal	1,39g	0,56g	34,38g	27,01g	0,05g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	203,02kcal	2,69g	1,17g	43,73g	28,24g	0,23g	0,00g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,64g	11,88g	69,12g	26,28g	0,60g	4,92g
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	256,58kcal	13,23g	18,18g	8,15g	1,54g	0,71g	0,37g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
BrokkolikréMLEVES 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	0,51g	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	0,60g	1,13g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	284,68kcal	6,72g	6,21g	46,18g	0,13g	0,36g	0,40g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,33kcal	3,68g	3,92g	18,96g	1,43g	0,94g	0,40g
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	117,62kcal	3,40g	1,89g	20,17g	1,66g	0,55g	0,19g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	266,20kcal	6,99g	4,89g	44,16g	1,84g	0,44g	1,92g
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 sűrített paradicsom, Vöröshagyma	596,40kcal	33,86g	22,53g	60,62g	4,06g	0,37g	0,31g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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	0,63g	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 paprikás Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő 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	190,26kcal	20,91g	8,52g	6,18g	0,78g	0,38g	0,37g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő 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	0,38g	0,37g
Csirkemájás rizottó Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	464,50kcal	21,18g	24,97g	57,42g	0,50g	0,89g	1,01g
Csontleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	73,19kcal	1,98g	2,67g	9,77g	1,00g	0,53g	0,31g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	73,19kcal	1,98g	2,67g	9,77g	1,00g	0,53g	0,31g
Csurgatott tojásleves Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	107,07kcal	4,02g	4,77g	9,78g	0,39g	0,55g	0,96g
Daragaluska leves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő 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	204,00kcal	5,83g	5,08g	32,14g	1,10g	0,57g	0,69g
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	0,19g	0,61g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	256,20kcal	5,58g	17,10g	18,51g	15,00g	0,00g	0,00g
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 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	0,13g	0,55g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	0,22g	0,01g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
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
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	245,78kcal	8,13g	4,48g	42,28g	14,71g	0,59g	1,03g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	333,98kcal	17,95g	26,70g	3,23g	0,47g	0,35g	0,31g
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	0,03g	0,00g
Friss káposzta-saláta Összetétel: Fejes káposzta, Só 'jódozott'	31,00kcal	1,60g	0,20g	5,70g	0,00g	0,22g	0,00g
Fűszeres 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	0,39g	1,20g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	80,41kcal	3,15g	3,29g	9,06g	1,08g	0,48g	0,26g
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	0,48g	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	0,55g	0,27g
Gyros öntet Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	37,57kcal	2,06g	2,16g	2,46g	2,40g	0,07g	1,44g
Gyrosos sertécsíkok 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	0,65g	0,41g
Gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg	211,62kcal	2,42g	0,69g	47,45g	34,54g	0,32g	0,21g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	53,27kcal	5,78g	2,50g	1,53g	0,04g	0,14g	0,00g
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', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	291,87kcal	15,87g	19,57g	16,83g	0,43g	0,37g	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, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	271,59kcal	13,39g	17,29g	13,69g	0,99g	0,50g	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	3,50g	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	641,44kcal	27,39g	30,59g	60,93g	3,27g	1,05g	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
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	352,84kcal	10,30g	7,64g	60,66g	5,30g	0,28g	0,91g
Karfiollevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	82,55kcal	2,88g	2,82g	10,90g	2,23g	0,51g	0,35g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Kertészleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	73,20kcal	2,49g	2,28g	10,19g	1,39g	0,52g	0,27g
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: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Kuskusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuskusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	332,20kcal	9,67g	7,91g	53,25g	3,39g	0,60g	1,01g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	166,51kcal	4,53g	3,99g	26,20g	2,30g	0,65g	0,78g
Lecsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	203,40kcal	20,65g	11,28g	3,38g	0,83g	0,62g	0,63g
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, Étélizésítő 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	0,32g	0,41g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Magyaros gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma	109,19kcal	4,18g	3,40g	14,82g	1,34g	0,55g	0,28g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	218,76kcal	15,53g	7,48g	21,19g	1,77g	0,66g	0,56g
Mandarin Összetétel: Mandarin	31,50kcal	0,49g	0,00g	6,86g	0,00g	0,00g	0,00g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	205,09kcal	20,28g	7,61g	12,66g	6,64g	0,49g	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
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,05g	0,00g	12,36g	12,32g	0,02g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Molnárika Összetétel: Molnárika 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
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	165,63kcal	9,60g	11,56g	5,44g	0,00g	1,44g	3,40g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	629,71kcal	27,72g	25,01g	71,79g	6,84g	0,89g	4,47g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,17g	0,91g
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	550,63kcal	24,66g	29,24g	44,33g	0,76g	0,78g	0,52g
Paprikásburgonya virslivel Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma	447,26kcal	8,53g	20,22g	47,20g	1,28g	2,00g	2,21g
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	0,36g	0,55g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
Párolt gersli Összetétel: Árpagyöngy, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	311,65kcal	7,10g	7,85g	51,46g	0,22g	0,45g	0,70g
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	0,45g	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	0,36g	0,09g
Petrezselymes tejfölösturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,69kcal	5,78g	2,60g	1,41g	0,00g	0,14g	0,00g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	165,40kcal	3,57g	4,06g	27,89g	0,00g	0,50g	0,40g
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	2,69g	5,74g
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	0,46g	0,42g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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	0,43g	0,10g
Reszelt tésztalesves Összetétel: Étélizésítő 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	0,54g	0,40g
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő 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	0,45g	1,03g
Rizsleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	63,16kcal	1,60g	2,22g	11,42g	1,76g	0,50g	0,24g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	303,39kcal	16,58g	20,90g	9,90g	0,81g	0,56g	0,36g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,23kcal	12,00g	12,36g	20,00g	0,00g	1,80g	3,64g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sajtos szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	294,77kcal	28,27g	14,56g	11,22g	1,24g	0,88g	4,08g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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	0,46g	0,26g
Sárgarépafozelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	306,10kcal	8,96g	5,43g	52,26g	22,20g	0,66g	1,30g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	163,82kcal	20,02g	8,53g	0,60g	0,10g	0,36g	0,09g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,88kcal	18,20g	26,79g	4,37g	0,78g	0,46g	0,32g
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	288,04kcal	14,84g	17,21g	16,41g	3,48g	0,51g	0,37g
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	303,39kcal	16,58g	20,90g	9,90g	0,81g	0,56g	0,36g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	206,81kcal	8,38g	5,33g	31,12g	6,76g	0,41g	0,94g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin 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	0,86g	1,26g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli	226,30kcal	1,20g	19,17g	1,20g	0,40g	1,52g	2,16g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szármas fűszerkeverék	226,79kcal	22,57g	10,99g	1,07g	0,20g	0,48g	0,41g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, 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	5,71g	0,58g
Szilvásgombóc Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. szilvásgombóc, Félegyházi morzsa, Só 'jódozott'	586,35kcal	4,38g	8,54g	71,60g	12,88g	2,98g	0,82g
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	157,23kcal	4,09g	4,72g	22,90g	2,03g	0,70g	1,20g
Tárkonyos burgonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Vöröshagyma	114,89kcal	2,70g	3,21g	16,94g	0,62g	0,76g	0,23g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejbedara Összetétel: Búza dara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	317,60kcal	13,06g	4,90g	54,76g	25,40g	0,45g	2,70g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	311,80kcal	11,88g	4,08g	74,30g	26,96g	0,41g	2,34g
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	0,09g	0,00g
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
Temesvári sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	233,47kcal	21,64g	13,14g	5,48g	0,94g	0,57g	0,93g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	94,20kcal	3,92g	7,36g	0,59g	0,13g	0,43g	2,57g
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	0,37g	0,48g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,39g	1,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,21g	0,81g
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	326,50kcal	15,76g	23,07g	11,79g	2,62g	0,42g	0,32g
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 '1,5%', Vaniliás cukor	187,14kcal	8,68g	4,20g	28,60g	17,42g	0,35g	2,52g
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, Étélizésítő 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	0,51g	0,09g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,07kcal	8,34g	5,55g	35,13g	9,11g	0,38g	0,50g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	330,04kcal	15,86g	4,50g	53,81g	25,68g	0,37g	1,11g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	111,19kcal	4,89g	2,62g	16,19g	3,75g	0,49g	0,35g
Zöldborsós csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	237,15kcal	23,92g	9,42g	5,71g	1,26g	0,35g	0,24g
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	216,87kcal	22,08g	10,61g	6,69g	1,83g	0,36g	0,33g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	133,60kcal	3,48g	12,16g	2,36g	0,08g	0,52g	1,64g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,15g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. piritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	60,70kcal	1,74g	2,30g	7,87g	1,81g	0,50g	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: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-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							

Összetétel: Vizes zsemle 53g