

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.05.01.					
KEDD 2023.05.02.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Magyaros vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=234,95kcal FH=5,62g ZS=5,18g SZH=39,99g CK=9,20g SÓ=0,72g TZS=3,24g	EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g	EN=777,88kcal FH=26,10g ZS=23,41g SZH=110,30g CK=20,74g SÓ=3,24g TZS=6,56g	EN=260,80kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=27,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=558,81kcal FH=28,44g ZS=16,72g SZH=64,55g CK=8,56g SÓ=1,09g TZS=1,46g
SZERDA 2023.05.03.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Lapkasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;	Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=289,64kcal FH=9,72g ZS=10,30g SZH=39,27g CK=9,92g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=330,40kcal FH=16,96g ZS=15,40g SZH=30,03g CK=4,95g SÓ=1,39g TZS=9,54g	EN=749,93kcal FH=29,65g ZS=22,10g SZH=104,77g CK=43,35g SÓ=1,48g TZS=3,13g	EN=224,00kcal FH=9,10g ZS=5,25g SZH=34,30g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=566,39kcal FH=20,17g ZS=29,52g SZH=52,39g CK=9,70g SÓ=2,16g TZS=7,90g
CSÜTÖRTÖK 2023.05.04.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Retek;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Tavaszi rizottó (5)*; Vegyes saláta;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tiszai aprópecsenye (1, 5)*; Hagymás burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=339,49kcal FH=19,33g ZS=7,57g SZH=47,88g CK=12,57g SÓ=1,30g TZS=2,56g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=798,58kcal FH=34,38g ZS=31,71g SZH=110,00g CK=15,21g SÓ=1,73g TZS=1,34g	EN=268,00kcal FH=8,70g ZS=12,76g SZH=29,42g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g	EN=629,60kcal FH=22,74g ZS=29,51g SZH=61,91g CK=1,21g SÓ=1,48g TZS=1,97g
PÉNTEK 2023.05.05.	Gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Tej (2)*; Liga Margarin; Rozsos párna (1, 12)*;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Félbarna kenyér (1)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=310,50kcal FH=11,58g ZS=9,85g SZH=44,46g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=301,28kcal FH=12,49g ZS=8,89g SZH=42,27g CK=12,26g SÓ=1,04g TZS=3,72g	EN=773,83kcal FH=29,06g ZS=27,63g SZH=99,97g CK=20,80g SÓ=0,71g TZS=2,81g	EN=226,90kcal FH=8,47g ZS=7,70g SZH=31,06g CK=0,36g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=514,75kcal FH=13,95g ZS=20,56g SZH=67,08g CK=2,41g SÓ=2,05g TZS=7,16g

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 2023.05.06.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	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=219,00kcal FH=5,88g ZS=3,00g SZH=41,82g CK=0,84g SÓ=0,94g TZS=0,78g	EN=798,61kcal FH=31,03g ZS=37,94g SZH=77,48g CK=14,88g SÓ=2,01g TZS=2,15g	EN=252,70kcal FH=8,59g ZS=7,70g SZH=37,36g CK=0,78g SÓ=1,72g TZS=4,66g	EN=396,45kcal FH=14,06g ZS=5,95g SZH=70,31g CK=40,40g SÓ=0,45g TZS=3,35g
VASÁRNAP 2023.05.07.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Alma; Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; Főtt burgonya 1/2;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=253,20kcal FH=8,54g ZS=7,60g SZH=37,62g CK=0,78g SÓ=2,08g TZS=4,56g	EN=707,51kcal FH=34,49g ZS=26,03g SZH=77,12g CK=3,25g SÓ=1,70g TZS=1,93g	EN=250,81kcal FH=4,05g ZS=11,00g SZH=33,20g CK=1,63g SÓ=0,48g TZS=7,44g	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 2023.05.08.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Sonkakrém; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;	Paprikás csirke (1, 2, 5)*; Főtt burgonya; Céklasaláta (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=332,60kcal FH=9,58g ZS=12,50g SZH=44,98g CK=9,98g SÓ=1,74g TZS=4,58g	EN=173,40kcal FH=8,36g ZS=3,12g SZH=28,12g CK=0,41g SÓ=1,67g TZS=1,04g	EN=841,76kcal FH=31,04g ZS=37,09g SZH=90,04g CK=4,87g SÓ=2,00g TZS=2,87g	EN=329,80kcal FH=4,26g ZS=14,63g SZH=43,89g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=452,77kcal FH=24,82g ZS=9,00g SZH=63,57g CK=2,41g SÓ=2,52g TZS=0,44g
KEDD 2023.05.09.	Citromos tea; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Zelleres burgonyaleves (1, 2, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Borsos tokány (1, 5)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta;
	EN=229,54kcal FH=6,62g ZS=5,35g SZH=38,60g CK=9,40g SÓ=0,92g TZS=3,16g	EN=327,80kcal FH=12,52g ZS=8,57g SZH=49,24g CK=18,02g SÓ=0,79g TZS=4,88g	EN=742,51kcal FH=29,10g ZS=32,10g SZH=85,20g CK=1,44g SÓ=6,79g TZS=1,12g	EN=241,80kcal FH=5,40g ZS=3,00g SZH=49,90g CK=17,26g SÓ=0,94g TZS=0,78g	EN=762,76kcal FH=44,29g ZS=34,84g SZH=109,91g CK=6,47g SÓ=1,02g TZS=1,32g
SZERDA 2023.05.10.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Retek;	Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Teavaj (2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Mexikói rizs (5)*;
	EN=285,29kcal FH=9,60g ZS=9,33g SZH=39,38g CK=9,46g SÓ=1,53g TZS=3,44g	EN=221,16kcal FH=5,27g ZS=10,44g SZH=27,10g CK=0,36g SÓ=0,85g TZS=7,08g	EN=779,47kcal FH=35,89g ZS=31,36g SZH=86,00g CK=5,33g SÓ=2,39g TZS=2,14g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=426,97kcal FH=26,69g ZS=14,68g SZH=65,69g CK=3,13g SÓ=1,30g TZS=1,01g
CSÜTÖRTÖK 2023.05.11.	Tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Húsos lecsó; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=337,80kcal FH=16,54g ZS=11,77g SZH=37,74g CK=13,62g SÓ=1,05g TZS=5,17g	EN=264,60kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=34,14g CK=1,04g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=789,44kcal FH=24,99g ZS=35,88g SZH=108,81g CK=20,47g SÓ=1,48g TZS=2,36g	EN=252,70kcal FH=8,59g ZS=7,70g SZH=37,36g CK=0,78g SÓ=1,72g TZS=4,66g	EN=653,43kcal FH=24,64g ZS=27,94g SZH=90,01g CK=10,76g SÓ=3,98g TZS=0,74g
PÉNTEK 2023.05.12.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Félbarna kenyér (1)*; Tejfölös-túró (2)*; Zöldpaprika;	Liga Margarin; Lekvár; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=263,60kcal FH=11,79g ZS=3,35g SZH=45,73g CK=9,82g SÓ=0,93g TZS=0,06g	EN=217,50kcal FH=5,37g ZS=3,02g SZH=42,17g CK=15,42g SÓ=0,96g TZS=0,96g	EN=850,96kcal FH=38,50g ZS=31,28g SZH=95,76g CK=28,82g SÓ=1,88g TZS=3,16g	EN=315,70kcal FH=18,34g ZS=12,10g SZH=33,36g CK=0,78g SÓ=1,84g TZS=7,56g	EN=323,80kcal FH=9,48g ZS=13,00g SZH=41,82g CK=0,84g SÓ=1,78g TZS=4,98g

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 2023.05.13.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Méz;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	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=205,20kcal FH=5,38g ZS=0,60g SZH=45,72g CK=13,10g SÓ=0,85g TZS=0,06g	EN=682,86kcal FH=24,09g ZS=29,50g SZH=71,25g CK=11,05g SÓ=3,31g TZS=6,75g	EN=219,00kcal FH=5,88g ZS=3,00g SZH=41,82g CK=0,84g SÓ=0,94g TZS=0,78g	EN=565,74kcal FH=32,07g ZS=15,37g SZH=70,25g CK=22,83g SÓ=1,50g TZS=1,43g
VASÁRNAP 2023.05.14.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Alma; Lapkasajt (2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtós szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; 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=333,15kcal FH=17,72g ZS=12,03g SZH=37,07g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=663,91kcal FH=37,75g ZS=26,94g SZH=85,09g CK=4,63g SÓ=1,87g TZS=5,46g	EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g	EN=534,07kcal FH=29,95g ZS=15,10g SZH=63,96g 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:

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 2023.05.15.	Főzött kakaó (2, 4)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigýóuborka;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Milánói szós z hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Csirke májkrém 50g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11)*;
	EN=451,31kcal FH=18,11g ZS=14,79g SZH=58,63g CK=24,41g SÓ=1,54g TZS=6,31g	EN=251,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,75g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,10g	EN=783,88kcal FH=29,23g ZS=30,31g SZH=90,52g CK=8,38g SÓ=2,38g TZS=5,38g	EN=266,40kcal FH=10,87g ZS=11,55g SZH=29,51g CK=0,36g SÓ=1,49g TZS=2,99g	EN=501,19kcal FH=29,68g ZS=16,50g SZH=45,71g CK=2,42g SÓ=1,22g TZS=2,59g
KEDD 2023.05.16.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Retek; Félbarna kenyér (1)*;	Kefír (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Brió (1, 2, 3)*;	Spagetti carbonara (1, 2)*; Sajt szórát (2)*;
	EN=334,00kcal FH=9,58g ZS=13,00g SZH=43,88g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=214,50kcal FH=9,10g ZS=5,85g SZH=29,45g CK=6,05g SÓ=0,75g TZS=3,75g	EN=823,65kcal FH=33,46g ZS=33,87g SZH=91,74g CK=7,57g SÓ=3,07g TZS=1,22g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=522,59kcal FH=23,14g ZS=21,84g SZH=57,39g CK=3,49g SÓ=1,62g TZS=4,64g
SZERDA 2023.05.17.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Retek;	Lapkasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Meggy mártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Zsemle (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=292,25kcal FH=10,48g ZS=9,73g SZH=39,92g CK=9,46g SÓ=1,61g TZS=3,44g	EN=282,35kcal FH=16,53g ZS=12,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=1,47g TZS=8,10g	EN=799,92kcal FH=22,27g ZS=18,33g SZH=132,76g CK=32,81g SÓ=7,41g TZS=4,36g	EN=227,21kcal FH=4,29g ZS=10,37g SZH=28,71g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=7,16g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,69g TZS=5,74g
CSÜTÖRTÖK 2023.05.18.	Tej (2)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Kigýóuborka;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Csemege uborka (11)*;
	EN=264,45kcal FH=11,59g ZS=7,36g SZH=37,43g CK=13,44g SÓ=0,90g TZS=3,82g	EN=260,80kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=27,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=755,82kcal FH=24,58g ZS=34,27g SZH=104,26g CK=28,34g SÓ=1,24g TZS=1,22g	EN=295,95kcal FH=17,24g ZS=12,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=640,79kcal FH=28,22g ZS=29,68g SZH=62,06g CK=2,87g SÓ=2,76g TZS=0,66g
PÉNTEK 2023.05.19.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Tej (2)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Alma dobozos üdítő; Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=270,03kcal FH=11,83g ZS=3,92g SZH=46,18g CK=9,86g SÓ=0,98g TZS=0,06g	EN=241,60kcal FH=9,22g ZS=10,20g SZH=28,22g CK=0,88g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=739,20kcal FH=37,13g ZS=19,51g SZH=93,56g CK=9,34g SÓ=1,55g TZS=1,73g	EN=327,80kcal FH=12,52g ZS=8,57g SZH=49,24g CK=18,02g SÓ=0,79g TZS=4,88g	EN=496,90kcal FH=11,95g ZS=17,70g SZH=70,59g CK=23,27g SÓ=1,69g TZS=7,03g

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=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2023.05.20.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Alma; Félbarna kenyér (1)*;	Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenót (1, 2)*; Főtt burgonya 1/2; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	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=219,00kcal FH=5,88g ZS=3,00g SZH=41,82g CK=0,84g SÓ=0,94g TZS=0,78g	EN=777,45kcal FH=40,20g ZS=20,98g SZH=100,04g CK=16,84g SÓ=1,93g TZS=2,51g	EN=252,70kcal FH=8,59g ZS=7,70g SZH=37,36g CK=0,78g SÓ=1,72g TZS=4,66g	EN=466,07kcal FH=28,28g ZS=15,96g SZH=49,17g CK=12,30g SÓ=1,22g TZS=0,62g
VASÁRNAP 2023.05.21.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zsemle (1)*; Kenőmájas (1, 2, 4)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Párolt rizs (5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Alma; Kifli (1, 2)*;	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=692,18kcal FH=33,40g ZS=25,11g SZH=100,88g CK=3,65g SÓ=2,06g TZS=2,26g	EN=257,05kcal FH=7,21g ZS=8,16g SZH=37,43g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=518,47kcal FH=27,29g ZS=14,09g SZH=64,47g CK=21,64g SÓ=0,80g TZS=2,27g

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:

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 2023.05.22.	Csipkebogyó tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Rozsos párna (1, 12)*; Zöldpaprika;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=298,60kcal FH=9,17g ZS=7,75g SZH=47,68g CK=9,82g SÓ=1,72g TZS=4,66g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=760,16kcal FH=29,15g ZS=22,64g SZH=127,09g CK=43,71g SÓ=1,36g TZS=3,48g	EN=306,08kcal FH=9,19g ZS=15,29g SZH=32,02g CK=0,51g SÓ=1,55g TZS=5,42g	EN=582,71kcal FH=25,44g ZS=24,66g SZH=60,88g CK=1,61g SÓ=1,25g TZS=0,70g
KEDD 2023.05.23.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Rozsos párna (1, 12)*;	Brokkolikrémes leves gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes saláta;	Alma dobozos üdítő; Méz; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Gyrosos csirkemell csíkok (1)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=310,15kcal FH=13,10g ZS=8,78g SZH=43,72g CK=11,96g SÓ=1,04g TZS=2,82g	EN=270,48kcal FH=9,79g ZS=11,54g SZH=31,12g CK=0,71g SÓ=1,51g TZS=3,62g	EN=779,75kcal FH=31,65g ZS=32,79g SZH=84,72g CK=13,67g SÓ=1,49g TZS=0,85g	EN=268,70kcal FH=4,60g ZS=0,68g SZH=60,73g CK=36,77g SÓ=0,60g TZS=0,33g	EN=498,28kcal FH=27,76g ZS=16,80g SZH=50,22g CK=2,06g SÓ=1,25g TZS=1,44g
SZERDA 2023.05.24.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;	Csipkebogyó tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=264,53kcal FH=11,83g ZS=3,87g SZH=45,03g CK=9,86g SÓ=0,98g TZS=0,06g	EN=289,90kcal FH=18,22g ZS=12,10g SZH=27,06g CK=0,36g SÓ=1,84g TZS=7,74g	EN=827,87kcal FH=39,92g ZS=43,67g SZH=61,80g CK=13,55g SÓ=1,45g TZS=1,24g	EN=217,32kcal FH=4,81g ZS=3,59g SZH=39,86g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=517,82kcal FH=17,47g ZS=18,10g SZH=68,45g CK=9,63g SÓ=2,87g TZS=5,72g
CSÜTÖRTÖK 2023.05.25.	Főzött kakaó (2, 4)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya 1/2; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Spagetti (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=367,96kcal FH=14,05g ZS=9,46g SZH=55,30g CK=23,71g SÓ=0,97g TZS=2,96g	EN=293,80kcal FH=8,82g ZS=12,76g SZH=35,72g CK=0,86g SÓ=1,36g TZS=1,70g	EN=772,63kcal FH=28,48g ZS=28,15g SZH=102,38g CK=19,57g SÓ=1,63g TZS=1,11g	EN=238,80kcal FH=10,88g ZS=9,80g SZH=27,84g CK=0,62g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=443,43kcal FH=16,15g ZS=17,72g SZH=54,22g CK=2,80g SÓ=0,71g TZS=4,66g
PÉNTEK 2023.05.26.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Lapkasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*;	Lekvár; Teavaj (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;
	EN=292,65kcal FH=9,68g ZS=9,43g SZH=40,80g CK=9,46g SÓ=1,53g TZS=3,44g	EN=282,35kcal FH=16,53g ZS=12,66g SZH=24,77g CK=1,63g SÓ=1,47g TZS=8,10g	EN=787,23kcal FH=32,15g ZS=37,96g SZH=96,46g CK=5,42g SÓ=2,39g TZS=2,84g	EN=282,66kcal FH=5,36g ZS=10,46g SZH=42,15g CK=15,36g SÓ=0,87g TZS=7,08g	EN=488,15kcal FH=7,79g ZS=19,29g SZH=68,66g CK=14,16g SÓ=0,96g TZS=8,65g

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 2023.05.27.	Tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=365,15kcal FH=17,85g ZS=11,16g SZH=45,48g CK=12,77g SÓ=1,42g TZS=4,63g	EN=219,00kcal FH=5,88g ZS=3,00g SZH=41,82g CK=0,84g SÓ=0,94g TZS=0,78g	EN=784,33kcal FH=30,63g ZS=35,65g SZH=77,91g CK=2,51g SÓ=1,81g TZS=1,13g	EN=227,40kcal FH=10,32g ZS=6,00g SZH=33,06g CK=6,36g SÓ=0,99g TZS=3,84g	EN=530,52kcal FH=27,65g ZS=14,12g SZH=66,94g CK=21,70g SÓ=0,80g TZS=2,27g
VASÁRNAP 2023.05.28.					

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 2023.05.29.					
KEDD 2023.05.30.	Eper-meggy gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Retek; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Jókai bablevés (1, 2, 4, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Alma; Molnárka (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=328,60kcal FH=9,58g ZS=12,40g SZH=43,98g CK=9,98g SÓ=1,74g TZS=4,58g	EN=219,00kcal FH=7,55g ZS=7,70g SZH=28,25g CK=0,35g SÓ=1,48g TZS=4,95g	EN=894,39kcal FH=29,15g ZS=26,19g SZH=132,74g CK=42,17g SÓ=0,86g TZS=2,10g	EN=212,10kcal FH=4,44g ZS=3,90g SZH=38,43g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,69g TZS=5,74g
SZERDA 2023.05.31.	Gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Székeklyáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=305,61kcal FH=9,83g ZS=8,06g SZH=45,41g CK=9,95g SÓ=1,36g TZS=2,63g	EN=253,25kcal FH=7,19g ZS=13,56g SZH=24,83g CK=1,69g SÓ=1,41g TZS=5,52g	EN=770,82kcal FH=24,50g ZS=20,39g SZH=116,23g CK=26,44g SÓ=2,83g TZS=6,40g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=547,99kcal FH=24,48g ZS=27,17g SZH=54,57g CK=0,52g SÓ=6,13g TZS=0,61g
CSÜTÖRTÖK 2023.06.01.	Tej (2)*; Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Poharas tej (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*; Alma;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;	Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=349,24kcal FH=15,02g ZS=11,75g SZH=45,99g CK=16,65g SÓ=1,93g TZS=4,86g	EN=397,60kcal FH=12,80g ZS=12,50g SZH=55,60g CK=6,00g SÓ=0,42g TZS=2,64g	EN=685,89kcal FH=32,63g ZS=23,64g SZH=103,36g CK=8,19g SÓ=1,41g TZS=2,10g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=644,73kcal FH=27,93g ZS=29,64g SZH=63,41g CK=3,05g SÓ=2,70g TZS=0,55g
PÉNTEK 2023.06.02.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Camping sajt (2)*; Hosszú zsemle (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Fonottka (1, 2)*; Banán;	Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Alma; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=232,73kcal FH=11,21g ZS=3,82g SZH=37,88g CK=9,44g SÓ=0,98g TZS=0,24g	EN=296,71kcal FH=12,08g ZS=13,53g SZH=28,77g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=743,51kcal FH=24,44g ZS=27,18g SZH=99,97g CK=22,07g SÓ=3,69g TZS=5,27g	EN=273,50kcal FH=5,61g ZS=1,35g SZH=57,94g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=708,90kcal FH=16,54g ZS=21,89g SZH=107,91g CK=19,86g SÓ=2,18g TZS=9,17g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klúg

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

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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-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	147,01kcal	4,01g	3,72g	22,98g	0,80g	5,10g	0,66g
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 gyümölcsle	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Almakompót Összetétel: Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor	83,05kcal	0,28g	0,07g	19,71g	19,70g	0,00g	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
Bakonyi aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	317,05kcal	15,68g	24,42g	6,43g	0,32g	0,46g	0,92g
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: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	305,78kcal	16,26g	24,32g	3,39g	0,47g	0,40g	0,31g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
BrokkolikréMLEves gyöNGYkagylóval 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 gyöNGYkagyló tészta, Vöröshagyma	161,57kcal	5,84g	3,39g	25,36g	1,80g	0,51g	0,32g
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 ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,08kcal	6,97g	6,24g	48,02g	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
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	271,60kcal	6,99g	5,49g	44,16g	1,84g	0,44g	2,18g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	2,80kcal	0,12g	0,02g	0,48g	0,38g	0,30g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,48kcal	8,25g	9,36g	17,25g	0,00g	1,13g	2,89g
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	91,34kcal	2,61g	2,79g	13,40g	1,13g	0,53g	0,34g
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	269,35kcal	13,17g	17,43g	12,89g	1,40g	0,84g	0,24g
Daragaluskaleves 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	204,00kcal	5,83g	5,08g	32,14g	1,10g	0,57g	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	0,22g	1,11g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Dörögcsői csirkeraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	206,00kcal	16,44g	8,21g	16,30g	2,07g	0,51g	0,40g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Eper-meggy gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	142,43kcal	1,80g	0,78g	31,46g	19,73g	0,10g	0,20g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea 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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	217,80kcal	5,02g	4,82g	37,49g	6,27g	0,46g	2,38g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'	188,17kcal	5,00g	0,60g	36,83g	0,00g	0,07g	0,00g
Főtt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'	169,31kcal	8,35g	4,38g	23,83g	23,50g	0,25g	2,64g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	399,70kcal	26,40g	10,30g	94,60g	0,00g	0,40g	1,00g
Gesztenyekrém leves almakockával Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma	143,25kcal	1,21g	0,77g	32,44g	16,74g	0,10g	0,21g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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	97,36kcal	3,64g	3,34g	12,59g	1,08g	0,48g	0,26g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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	291,19kcal	13,61g	16,86g	18,57g	1,74g	0,56g	0,29g
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	0,65g	0,31g
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, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	180,82kcal	2,55g	2,20g	36,73g	24,39g	0,11g	0,44g
Gyümölcsös krémmoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémmoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	270,78kcal	5,89g	6,22g	43,45g	0,51g	0,37g	0,61g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítőanyag, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	128,90kcal	11,87g	4,56g	9,61g	1,40g	1,39g	0,56g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,79kcal	5,99g	3,22g	1,77g	0,04g	0,14g	0,00g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	305,56kcal	15,54g	24,10g	4,65g	0,38g	0,83g	1,17g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	467,92kcal	16,97g	17,63g	58,10g	0,60g	2,77g	5,70g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	296,45kcal	16,00g	19,58g	18,41g	0,43g	0,37g	0,12g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levestöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt 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	650,84kcal	27,64g	30,62g	62,77g	3,27g	1,05g	0,83g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Jókai bablevés Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	321,42kcal	17,96g	16,63g	22,99g	1,37g	0,61g	0,98g
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, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	158,81kcal	5,23g	3,15g	26,57g	2,40g	0,52g	0,40g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,21kcal	6,19g	3,46g	34,30g	0,41g	0,27g	0,31g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Kertészlevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt 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: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-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	184,41kcal	5,14g	4,06g	29,90g	2,50g	0,65g	0,79g
Lecsós szlet 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
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	221,84kcal	12,80g	4,05g	32,15g	1,80g	0,55g	0,29g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Mákos cukor Összetétel: 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	0,19g	0,91g
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	225,43kcal	20,87g	7,67g	16,89g	6,64g	0,49g	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
Meggy mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	222,87kcal	3,48g	0,86g	49,31g	31,81g	0,21g	0,28g
Mexikói rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	262,07kcal	6,51g	6,93g	63,12g	2,99g	0,65g	0,70g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,05g	0,00g	12,36g	12,32g	0,02g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Milánói szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	224,31kcal	11,53g	14,57g	10,69g	4,15g	0,84g	1,07g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,41g	0,47g	0,88g	0,00g	0,10g	0,02g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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	0,47g	0,35g
Paprikás csirke Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	157,20kcal	16,37g	8,04g	3,87g	0,42g	0,43g	0,41g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	187,88kcal	4,15g	5,22g	30,81g	18,69g	0,52g	0,61g
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
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,81kcal	4,56g	10,34g	55,59g	0,22g	0,45g	1,10g
Párolt sertés szelet Összetétel: Étélizésítő 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 tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	94,01kcal	3,91g	7,36g	0,58g	0,13g	0,52g	2,57g
Pírtott dara Összetétel: Búza dara, 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
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
Retek Összetétel: Retek	7,50kcal	0,50g	0,00g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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	0,95g	1,01g
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	76,90kcal	1,98g	2,24g	16,16g	1,76g	0,50g	0,24g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
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
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
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 korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,23kcal	12,00g	12,36g	20,00g	0,00g	1,80g	3,64g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g
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, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	180,39kcal	8,69g	2,79g	29,02g	0,79g	0,46g	0,28g
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	290,41kcal	15,01g	17,22g	16,77g	3,63g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin	39,00kcal	3,14g	2,52g	1,06g	0,05g	0,83g	0,80g
Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
Spagetti carbonara Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tejföl '12%', Tojásmentes spagetti tészta, Vöröshagyma	460,19kcal	18,14g	17,44g	56,79g	3,49g	1,22g	1,64g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	215,61kcal	9,00g	5,63g	32,04g	7,68g	0,43g	1,12g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	336,52kcal	17,50g	22,72g	12,05g	0,64g	0,86g	1,26g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,22kcal	9,17g	23,68g	0,59g	0,20g	1,37g	7,37g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	221,30kcal	9,12g	19,69g	1,82g	0,30g	1,52g	5,71g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Származás fűszerkeverék	226,79kcal	22,57g	10,99g	1,07g	0,20g	0,48g	0,41g
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	467,89kcal	21,81g	26,87g	37,89g	0,13g	5,71g	0,58g
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	175,13kcal	4,70g	4,79g	26,61g	2,23g	0,71g	1,21g
Tavaszi rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	509,19kcal	20,42g	27,50g	62,83g	2,31g	0,98g	1,04g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g
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 '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%'	334,70kcal	12,52g	4,11g	82,19g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	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 zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Tészta 'Orsó' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	325,21kcal	8,54g	9,26g	51,87g	2,80g	0,17g	1,11g
Tiszai aprópecsenye 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', Vöröshagyma	282,65kcal	13,90g	22,95g	3,13g	0,50g	0,63g	1,23g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	115,80kcal	3,92g	9,76g	0,59g	0,13g	0,45g	3,61g
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, 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
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyo uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	67,55kcal	1,16g	0,16g	15,02g	11,10g	0,20g	0,01g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zelleres burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	161,25kcal	3,85g	4,89g	23,57g	1,11g	0,61g	0,41g
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
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizesítő 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.05.01.-től 2023.05.31.-ig

[illegible]