

|                                 | Reggeli   | Tízórai   | Ebéd A   | Uzsonna   | Vacsora   |
|---------------------------------|---|---|--|---|---|
| <b>HÉTF</b><br>2023.10.30.      | Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Négy magvas zsemle (1, 12)*; Paradicsom; | Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;          | Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;  | Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;                        | Párolt rizs (5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;                                  |
|                                 | EN=366,12kcal FH=17,85g ZS=15,22g SZH=38,40g CK=9,26g SÓ=1,68g TZS=8,59g              | EN=247,60kcal FH=9,72g ZS=10,25g SZH=29,07g CK=0,88g SÓ=1,72g TZS=4,16g | EN=763,82kcal FH=32,98g ZS=32,58g SZH=79,22g CK=9,79g SÓ=2,22g TZS=2,70g                       | EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g | EN=616,87kcal FH=22,45g ZS=34,88g SZH=70,90g CK=6,69g SÓ=1,07g TZS=1,42g                        |
| <b>KEDD</b><br>2023.10.31.      | Karamellás tej (2)*; Sajtós szál (1, 2)*;   | szibarack-Alma Dobozos üdít ; Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*;     | Süt tökrémleves (1, 2)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;         | Alma; Dzsem (db) (13)*; Félbarna kenyér (1)*;                           | Citromos tea; Hamburger (1, 2, 4)*;   |
|                                 | EN=461,00kcal FH=12,11g ZS=23,87g SZH=48,75g CK=22,85g SÓ=1,54g TZS=12,32g            | EN=278,40kcal FH=3,32g ZS=6,40g SZH=50,00g CK=21,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g | EN=861,77kcal FH=34,36g ZS=38,58g SZH=90,50g CK=22,65g SÓ=1,62g TZS=4,63g                      | EN=259,90kcal FH=5,82g ZS=0,60g SZH=56,76g CK=14,03g SÓ=0,84g TZS=0,06g | EN=430,81kcal FH=17,02g ZS=18,30g SZH=42,95g CK=10,47g SÓ=2,29g TZS=4,07g                       |
| <b>SZERDA</b><br>2023.11.01.    |   |   |  |   |   |
|                                 |   |   |  |   |   |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2023.11.02. | Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;   | Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;              | Kertészleves (1, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Párolt rizs (5)*; Körte;            | Sajtós pogácsa (1, 2)*;   | Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Félbarna kenyér (1)*; |
|                                 | EN=285,65kcal FH=11,16g ZS=4,70g SZH=48,65g CK=22,24g SÓ=0,72g TZS=2,69g              | EN=268,80kcal FH=8,78g ZS=12,80g SZH=29,58g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g | EN=762,36kcal FH=25,14g ZS=37,86g SZH=96,72g CK=2,20g SÓ=1,39g TZS=2,20g                       | EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g  | EN=789,69kcal FH=30,24g ZS=37,28g SZH=78,89g CK=5,34g SÓ=3,07g TZS=2,51g                        |
| <b>PÉNTEK</b><br>2023.11.03.    | Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;                         | Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;            | Babgulyás (1, 2, 5)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Hagymás burgonya; Majonéz (3, 11)*; | Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;    | Alma; Kifli (1, 2)*; Túrós bukta (1, 2, 3)*; Csirkemájkrém 50g;                                 |
|                                 | EN=317,94kcal FH=9,26g ZS=10,96g SZH=42,99g CK=9,95g SÓ=1,29g TZS=3,93g               | EN=256,35kcal FH=10,40g ZS=9,83g SZH=31,45g CK=0,42g SÓ=1,61g TZS=3,44g | EN=885,00kcal FH=38,12g ZS=38,70g SZH=89,16g CK=3,38g SÓ=2,79g TZS=2,73g                       | EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,10g | EN=520,05kcal FH=18,76g ZS=17,36g SZH=69,92g CK=13,53g SÓ=1,46g TZS=3,42g                       |

**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:**

**Klűg**

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   |
|-------------------------|--|---|---|---|---|
| SZOMBAT<br>2023.11.04.  | Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;       | Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;                              | Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; | Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Joghurt (2)*;                               | Pulykasült (5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;                |
|                         | EN=373,84kcal FH=18,40g ZS=14,50g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,94g TZS=8,28g | EN=219,00kcal FH=5,88g ZS=3,00g SZH=41,82g CK=0,84g SÓ=0,94g TZS=0,78g  | EN=685,50kcal FH=37,76g ZS=20,66g SZH=83,74g CK=16,84g SÓ=1,89g TZS=2,51g   | EN=227,40kcal FH=10,32g ZS=6,00g SZH=33,06g CK=6,36g SÓ=0,99g TZS=3,84g | EN=466,07kcal FH=28,28g ZS=15,96g SZH=49,17g CK=12,30g SÓ=1,22g TZS=0,62g |
| VASÁRNAP<br>2023.11.05. | Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;  | Méz; Félbarna kenyér (1)*;  | Karfiolleves (1, 3, 5)*; Párolt rizs (5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;                                       | Sajtos pogácsa (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=205,20kcal FH=5,38g ZS=0,60g SZH=45,72g CK=13,09g SÓ=0,85g TZS=0,06g | EN=692,18kcal FH=33,40g ZS=25,11g SZH=100,88g CK=3,65g SÓ=2,06g TZS=2,26g   | EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g  | EN=553,06kcal FH=27,61g ZS=17,54g SZH=64,97g CK=22,12g SÓ=0,83g TZS=3,79g |
|                         |  |   |   |   |   |
|                         |  |   |   |   |   |
|                         |  |   |   |   |   |
|                         |  |   |   |   |   |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klúg

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

|                                 | Reggeli   | Tízórai  | Ebéd A  | Uzsonna  | Vacsora   |
|---------------------------------|---|--|---|--|---|
| <b>HÉTF</b><br>2023.11.06.      | Citromos tea; Csemege szalámi;<br>Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;                    | Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés<br>egyenes kifli (1)*; Alma;                | Pásztorleves (1, 5)*; Hentes tokány<br>(1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;  | Lekváros bukta (1, 2, 3)*;   | Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;   |
|                                 | EN=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g<br>CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g                | EN=254,70kcal FH=7,98g ZS=7,60g SZH=36,41g<br>CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g  | EN=786,88kcal FH=25,75g ZS=38,82g SZH=99,02g<br>CK=2,91g SÓ=1,95g TZS=3,22g   | EN=259,00kcal FH=4,41g ZS=4,27g SZH=49,42g<br>CK=16,59g SÓ=0,49g TZS=2,17g   | EN=585,80kcal FH=19,69g ZS=28,91g SZH=54,57g<br>CK=0,70g SÓ=1,34g TZS=7,09g   |
| <b>KEDD</b><br>2023.11.07.      | Karamellás tej (2)*; Sajtos croissant<br>(1, 2, 3)*;                                      | Zala felvágott (4)*; Liga Margarin;<br>Félbarna kenyér (1)*;               | Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3,<br>5)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 2,<br>3, 4, 5)*; Csemege uborka (11)*;<br>Teljes kiörlés kenyér (1)*; | Joghurt (2)*; Napraforgómagos<br>fonottka (1, 2, 3)*;                        | Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;  |
|                                 | EN=407,80kcal FH=12,67g ZS=20,23g SZH=43,22g<br>CK=23,62g SÓ=1,54g TZS=10,43g             | EN=264,60kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=34,14g<br>CK=1,04g SÓ=1,82g TZS=3,18g | EN=707,48kcal FH=33,22g ZS=27,28g SZH=83,25g<br>CK=4,90g SÓ=4,75g TZS=6,04g   | EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g<br>CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g | EN=620,17kcal FH=23,87g ZS=27,90g SZH=82,96g<br>CK=10,94g SÓ=3,92g TZS=0,64g  |
| <b>SZERDA</b><br>2023.11.08.    | Csipkebogyó tea; F tt tojás (3)*;<br>Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;<br>Kigyóuborka; | Zöldf szeres halpástétom (9)*;<br>Teljes kiörlés kenyér (1)*;              | Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Túrós<br>tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;<br>Porcukor (1, 13)*; Alma;  | Méz; Bebo Mini Margarin; Fonottka<br>(1, 2)*;                                | Mustár (11)*; Citromos tea;<br>Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*;                     |
|                                 | EN=301,05kcal FH=10,93g ZS=7,46g SZH=44,05g<br>CK=10,06g SÓ=1,10g TZS=2,13g               | EN=268,00kcal FH=8,70g ZS=12,76g SZH=29,42g<br>CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g | EN=803,35kcal FH=35,15g ZS=30,81g SZH=93,04g<br>CK=24,20g SÓ=1,06g TZS=1,00g  | EN=239,00kcal FH=4,05g ZS=4,85g SZH=45,38g<br>CK=18,32g SÓ=0,50g TZS=1,40g   | EN=514,46kcal FH=17,38g ZS=18,10g SZH=68,03g<br>CK=9,63g SÓ=2,87g TZS=5,72g   |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2023.11.09. | Tej (2)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*;<br>Zsemle (1)*;                                     | Fonottka (1, 2)*; Banán;   | Marha er leves (1, 3, 5)*; Lecsós<br>sertésragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;<br>Körte;  | Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés<br>egyenes kifli (1)*;                        | Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*;<br>Petrezselymes burgonya (5)*;      |
|                                 | EN=338,29kcal FH=15,65g ZS=11,94g SZH=41,25g<br>CK=12,11g SÓ=1,87g TZS=5,22g              | EN=273,50kcal FH=5,61g ZS=1,35g SZH=57,94g<br>CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g  | EN=773,64kcal FH=25,26g ZS=34,65g SZH=79,19g<br>CK=3,43g SÓ=1,64g TZS=1,87g   | EN=280,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=23,75g<br>CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,80g  | EN=472,25kcal FH=18,89g ZS=14,42g SZH=61,58g<br>CK=4,37g SÓ=1,87g TZS=0,84g   |
| <b>PÉNTEK</b><br>2023.11.10.    | Zöldtea-citrusos; Házi körözött (2)*;<br>Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;               | Alma dobozos üdít ; Fatörzskifli (1,<br>2, 3)*;                            | Burgonyagombóc leves (1, 5)*;<br>Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*;<br>Almamártás (1, 2)*; Pirított dara<br>(1)*;                           | Joghurt (2)*; Teljes kiörlés<br>egyenes kifli (1)*; Alma;                    | Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;<br>Kakaós csiga (1, 2)*; Alma;                   |
|                                 | EN=271,89kcal FH=12,01g ZS=3,97g SZH=46,10g<br>CK=9,86g SÓ=0,98g TZS=0,06g                | EN=264,32kcal FH=4,63g ZS=3,67g SZH=51,96g<br>CK=26,16g SÓ=0,40g TZS=1,85g | EN=781,88kcal FH=33,05g ZS=20,71g SZH=97,95g<br>CK=29,86g SÓ=2,21g TZS=1,49g  | EN=254,70kcal FH=9,88g ZS=6,00g SZH=38,15g<br>CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g    | EN=625,75kcal FH=21,50g ZS=26,66g SZH=72,56g<br>CK=12,69g SÓ=2,13g TZS=15,17g |

**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:**

**Klűg**

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=Rákkfélek; 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  |
|-------------------------|--|---|--|---|--|
| SZOMBAT<br>2023.11.11.  | Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;  | Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;                               | Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; | Teljes kiörlés kenyér (1)*; Joghurt (2)*;                               | Párolt sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót; |
|                         | EN=312,74kcal FH=10,55g ZS=10,27g SZH=44,25g CK=9,98g SÓ=1,74g TZS=2,96g | EN=245,60kcal FH=6,68g ZS=5,00g SZH=43,06g CK=0,83g SÓ=0,92g TZS=0,06g  | EN=702,88kcal FH=34,56g ZS=21,62g SZH=86,21g CK=2,47g SÓ=1,81g TZS=1,27g                           | EN=227,40kcal FH=10,32g ZS=6,00g SZH=33,06g CK=6,36g SÓ=0,99g TZS=3,84g | EN=565,10kcal FH=27,96g ZS=17,58g SZH=67,44g CK=22,18g SÓ=0,83g TZS=3,79g    |
| VASÁRNAP<br>2023.11.12. | Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;              | Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;   | Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;                                | Alma dobozos üdít ; Fonottka (1, 2)*;                                   | Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Alma;             |
|                         | EN=263,44kcal FH=8,47g ZS=7,70g SZH=40,10g CK=9,40g SÓ=1,72g TZS=4,84g   | EN=235,20kcal FH=10,08g ZS=9,40g SZH=27,72g CK=0,62g SÓ=1,74g TZS=3,36g | EN=697,39kcal FH=31,10g ZS=20,68g SZH=106,59g CK=30,69g SÓ=0,85g TZS=1,34g                         | EN=231,70kcal FH=4,35g ZS=1,43g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=0,73g | 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:

Klűg

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

"Suli-Host Étkeztetési Rendszer 3.0"

|                                 | Reggeli   | Tízórai  | Ebéd A   | Uzsonna   | Vacsora  |
|---------------------------------|---|--|--|---|--|
| <b>HÉTF</b><br>2023.11.13.      | F zött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;                          | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;                | Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;                 | Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;                        | Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;                              |
|                                 | EN=408,71kcal FH=13,43g ZS=11,60g SZH=61,38g CK=29,83g SÓ=0,81g TZS=5,74g               | EN=238,40kcal FH=8,97g ZS=7,80g SZH=33,06g CK=0,36g SÓ=1,72g TZS=4,84g   | EN=747,20kcal FH=24,18g ZS=35,98g SZH=97,19g CK=2,63g SÓ=1,40g TZS=1,79g                                       | EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g | EN=443,43kcal FH=16,15g ZS=17,72g SZH=54,22g CK=2,80g SÓ=0,71g TZS=4,66g   |
| <b>KEDD</b><br>2023.11.14.      | Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;              | Liga Margarin; Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;                               | Csontleves (1, 3, 5)*; Sajt sertésvagdalt (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;                            | Citromos tea; Pizza (1, 2)*;   |
|                                 | EN=304,50kcal FH=11,08g ZS=9,80g SZH=43,61g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g                | EN=233,70kcal FH=4,50g ZS=6,30g SZH=38,49g CK=5,01g SÓ=0,48g TZS=2,75g   | EN=817,20kcal FH=36,40g ZS=29,63g SZH=96,39g CK=27,95g SÓ=1,99g TZS=3,32g                                      | EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g   | EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,69g TZS=5,74g  |
| <b>SZERDA</b><br>2023.11.15.    | Meggyes gyümölcs Tea; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka; | Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*;               | Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*;                 | Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;                        | Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Sárgarépás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*; |
|                                 | EN=301,05kcal FH=10,93g ZS=7,46g SZH=44,05g CK=10,06g SÓ=1,10g TZS=2,13g                | EN=303,60kcal FH=17,36g ZS=14,50g SZH=24,31g CK=0,41g SÓ=1,70g TZS=8,57g | EN=825,81kcal FH=30,62g ZS=14,76g SZH=138,91g CK=41,79g SÓ=2,00g TZS=3,77g                                     | EN=246,00kcal FH=6,62g ZS=5,20g SZH=42,76g CK=0,78g SÓ=0,92g TZS=2,98g    | EN=488,29kcal FH=14,78g ZS=21,63g SZH=79,39g CK=3,51g SÓ=1,74g TZS=1,30g   |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2023.11.16. | Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;              | Kakaós csiga (1, 2)*;  | Zöldségleves (1, 3, 5)*; Halas Bolognai szósz (1, 9)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;                  | Alma dobozos üdít ; Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*;                 | Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;             |
|                                 | EN=281,15kcal FH=9,18g ZS=9,33g SZH=38,80g CK=9,46g SÓ=1,53g TZS=3,44g                  | EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g | EN=801,49kcal FH=37,26g ZS=23,83g SZH=107,13g CK=9,88g SÓ=2,82g TZS=5,16g                                      | EN=268,60kcal FH=3,62g ZS=6,48g SZH=48,50g CK=29,20g SÓ=0,18g TZS=3,15g   | EN=599,26kcal FH=32,40g ZS=21,07g SZH=53,94g CK=2,13g SÓ=1,08g TZS=1,66g   |
| <b>PÉNTEK</b><br>2023.11.17.    | Vaníliás tej (1, 2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;                                  | Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;               | Krémes szibarackleves (1, 2)*; Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; F szeres törtburgonya (5)*;                  | Lapkasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;                                      | Alma; Kifli (1, 2)*; Májkrém; Lekváros bukta (1, 2, 3)*;                   |
|                                 | EN=323,06kcal FH=11,86g ZS=7,50g SZH=51,45g CK=24,45g SÓ=0,85g TZS=3,67g                | EN=227,30kcal FH=6,97g ZS=9,75g SZH=26,14g CK=0,41g SÓ=0,99g TZS=1,58g   | EN=758,08kcal FH=31,55g ZS=27,84g SZH=88,85g CK=25,19g SÓ=1,10g TZS=2,52g                                      | EN=319,55kcal FH=17,01g ZS=12,66g SZH=33,17g CK=1,63g SÓ=1,47g TZS=8,10g  | EN=582,05kcal FH=13,02g ZS=20,73g SZH=83,14g CK=18,22g SÓ=1,70g TZS=8,57g  |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klűg**

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=Rákkfélek; 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   |
|-------------------------|---|---|--|---|---|
| SZOMBAT<br>2023.11.18.  | Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; | Méz; Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;                         | Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;                 | Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;                                 | Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;                              |
|                         | EN=297,54kcal FH=10,20g ZS=9,40g SZH=43,06g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g      | EN=264,00kcal FH=5,92g ZS=3,00g SZH=54,18g CK=13,15g SÓ=0,95g TZS=0,78g | EN=805,24kcal FH=31,03g ZS=38,68g SZH=77,48g CK=14,88g SÓ=2,01g TZS=2,23g                                  | 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<br>2023.11.19. | Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*;       | Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;                                   | Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; | Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;                                       | Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; F tt burgonya 1/2;                   |
|                         | EN=312,74kcal FH=10,55g ZS=10,27g SZH=44,25g CK=9,98g SÓ=1,74g TZS=2,96g      | EN=253,20kcal FH=8,54g ZS=7,60g SZH=37,62g CK=0,78g SÓ=2,08g TZS=4,56g  | EN=722,44kcal FH=35,74g ZS=26,45g SZH=78,55g 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=505,24kcal FH=26,02g ZS=11,65g SZH=68,76g CK=28,47g SÓ=0,72g TZS=0,38g |
|                         |   |   |  |   |   |
|                         |   |   |  |   |   |
|                         |   |   |  |   |   |
|                         |   |   |  |   |   |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klúg**

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

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

|                                 | <b>Reggeli</b>  | <b>Tízórai</b>  | <b>Ebéd A</b>   | <b>Uzsonna</b>   | <b>Vacsora</b>  |
|---------------------------------|---|---|---|--|---|
| <b>HÉTF</b><br>2023.11.20.      | Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka; | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;                           | Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 5)*; Aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Csemege uborka (11)*;        | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;                    | Erdei gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;                    |
|                                 | EN=332,50kcal FH=9,58g ZS=13,05g SZH=43,73g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g             | EN=226,90kcal FH=8,47g ZS=7,70g SZH=31,06g CK=0,36g SÓ=1,72g TZS=4,84g  | EN=784,71kcal FH=28,85g ZS=40,55g SZH=92,38g CK=12,26g SÓ=2,69g TZS=1,86g   | EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g  | EN=517,82kcal FH=17,47g ZS=18,10g SZH=68,45g CK=9,63g SÓ=2,87g TZS=5,72g        |
| <b>KEDD</b><br>2023.11.21.      | Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;       | Májkrém; Kifli (1, 2)*;   | Karfiolkrém leves (1, 2, 3, 5)*; Pásztortarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;   | Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Jégcsap retek;               | Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*;                       |
|                                 | EN=304,50kcal FH=11,08g ZS=9,80g SZH=43,61g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g            | EN=285,85kcal FH=8,13g ZS=16,46g SZH=25,32g CK=1,63g SÓ=1,21g TZS=6,40g | EN=786,91kcal FH=30,32g ZS=29,54g SZH=95,77g CK=7,16g SÓ=2,84g TZS=1,16g  | EN=234,40kcal FH=8,97g ZS=7,65g SZH=31,92g CK=0,36g SÓ=2,08g TZS=4,74g   | EN=415,21kcal FH=28,36g ZS=16,00g SZH=35,72g CK=9,20g SÓ=0,73g TZS=0,80g        |
| <b>SZERDA</b><br>2023.11.22.    | Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;                          | Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;  | Fejtettbaleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma; | Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;                              | Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;                   |
|                                 | EN=324,40kcal FH=14,20g ZS=8,80g SZH=47,26g CK=12,58g SÓ=1,25g TZS=2,56g            | EN=217,32kcal FH=4,81g ZS=3,59g SZH=39,86g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g  | EN=813,33kcal FH=25,19g ZS=34,22g SZH=95,17g CK=1,22g SÓ=2,66g TZS=8,33g  | EN=282,00kcal FH=17,30g ZS=12,10g SZH=24,25g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,85g | EN=506,36kcal FH=26,21g ZS=18,08g SZH=78,13g CK=6,86g SÓ=0,94g TZS=1,42g        |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2023.11.23. | Citromos tea; Tejfölös-túró (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;                | Briós (1, 2, 3)*; Alma;   | Zöldségleves (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsós bulgur (1, 5)*; Narancs;                    | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;       | Fasírt (1, 3, 5)*; Paradicsomos káposzta-f zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; |
|                                 | EN=260,24kcal FH=11,71g ZS=3,35g SZH=45,30g CK=9,82g SÓ=0,93g TZS=0,06g             | EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g | EN=750,44kcal FH=35,17g ZS=25,34g SZH=84,47g CK=5,11g SÓ=1,51g TZS=2,04g  | EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g  | EN=571,41kcal FH=21,49g ZS=26,78g SZH=59,25g CK=16,85g SÓ=1,35g TZS=1,33g       |
| <b>PÉNTEK</b><br>2023.11.24.    | F zött kakaó (2, 4)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;                        | Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*;         | Félbarna kenyér (1)*; Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;                           | Alma dobozos üdit ; Bebo Mini Margarin; Fonotkka (1, 2)*;                | Alma; Kakaós csiga (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Kockasajt (2)*;       |
|                                 | EN=430,96kcal FH=16,51g ZS=15,27g SZH=53,09g CK=23,79g SÓ=1,34g TZS=6,83g           | EN=247,50kcal FH=7,96g ZS=12,40g SZH=24,41g CK=0,51g SÓ=1,50g TZS=4,87g | EN=802,88kcal FH=30,05g ZS=23,14g SZH=135,34g CK=45,66g SÓ=1,26g TZS=3,73g  | EN=263,20kcal FH=4,35g ZS=4,93g SZH=49,40g CK=21,90g SÓ=0,50g TZS=1,43g  | EN=676,50kcal FH=14,51g ZS=23,95g SZH=97,69g CK=15,80g SÓ=2,68g TZS=13,05g      |

**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=Rákkfélek; 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   |
|-------------------------|---|---|---|--|---|
| SZOMBAT<br>2023.11.25.  | Citromos tea; Zala felvágott (4)*;<br>Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;  | Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;<br>Alma;                             | Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült<br>virsli (1, 2, 3, 4)*; Zöldbabf zselék (1,<br>2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; | Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*;   | Pulykasült (5)*; Sárgarépa zselék<br>(1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;                           |
|                         | EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g<br>CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g | EN=219,00kcal FH=5,88g ZS=3,00g SZH=41,82g<br>CK=0,84g SÓ=0,94g TZS=0,78g | EN=691,96kcal FH=24,31g ZS=29,53g SZH=72,60g<br>CK=11,05g SÓ=3,35g TZS=6,75g  | EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g<br>CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g | EN=565,74kcal FH=32,07g ZS=15,37g SZH=70,25g<br>CK=22,83g SÓ=1,50g TZS=1,43g                  |
| VASÁRNAP<br>2023.11.26. | Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*;<br>Félbarna kenyér (1)*;                    | Félbarna kenyér (1)*; Mogorókrém<br>(2, 6, 8)*;                           | Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos szelet<br>(1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;   | Kifli (1, 2)*; Alma;   | Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*;<br>Burgonyaf zselék (1, 2)*; Teljes<br>kiörlés kenyér (1)*; |
|                         | EN=289,24kcal FH=8,59g ZS=7,70g SZH=46,41g<br>CK=9,82g SÓ=1,72g TZS=4,66g   | EN=220,95kcal FH=5,59g ZS=4,35g SZH=39,86g<br>CK=0,78g SÓ=0,84g TZS=0,06g | EN=685,69kcal FH=38,50g ZS=27,09g SZH=89,45g<br>CK=4,78g SÓ=1,87g TZS=5,50g   | EN=164,05kcal FH=4,01g ZS=1,16g SZH=33,17g<br>CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g  | EN=551,79kcal FH=30,49g ZS=15,15g SZH=67,76g<br>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:**

**Klűg**

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=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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



|                                 | Reggeli   | Tízórai  | Ebéd A   | Uzsonna   | Vacsora  |
|---------------------------------|---|--|--|---|--|
| <b>HÉTF</b><br>2023.11.27.      | Eper-csipkebogyó gyümölcs tea;<br>Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga<br>Margarin; Zsemle (1)*; | Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs;<br>Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;    | Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3,<br>5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor<br>(1, 6, 13)*; Narancs;   | Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*;<br>Paradicsom;                                 | Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*;<br>Bulgur (1, 5)*;                        |
|                                 | EN=281,15kcal FH=9,18g ZS=9,33g SZH=38,80g<br>CK=9,46g SÓ=1,53g TZS=3,44g                   | EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g<br>CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,10g | EN=761,10kcal FH=29,93g ZS=26,85g SZH=95,95g<br>CK=20,60g SÓ=0,81g TZS=0,92g   | EN=307,45kcal FH=17,74g ZS=12,13g SZH=30,67g<br>CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g | EN=632,98kcal FH=22,71g ZS=33,50g SZH=50,63g<br>CK=2,43g SÓ=1,22g TZS=2,66g  |
| <b>KEDD</b><br>2023.11.28.      | Tej (2)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*;   | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*;<br>Fonottka (1, 2)*;                       | Négyhagymás krémleves (1, 2, 5,<br>6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*;<br>Mustáros csirkecomb (1, 2, 5, 11)*;<br>Burgonyapüré (2, 4)*;                    | Kockasajt (2)*; Liga Margarin;<br>Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;         | Székelykáposzta (1, 2, 6)*;<br>Félbarna kenyér (1)*;                         |
|                                 | EN=380,90kcal FH=14,15g ZS=13,69g SZH=49,34g<br>CK=13,01g SÓ=2,21g TZS=7,47g                | EN=272,50kcal FH=8,17g ZS=5,35g SZH=46,40g<br>CK=18,15g SÓ=0,73g TZS=3,45g | EN=748,49kcal FH=35,05g ZS=27,15g SZH=77,73g<br>CK=7,06g SÓ=1,44g TZS=4,17g  | EN=286,20kcal FH=8,96g ZS=10,00g SZH=39,78g<br>CK=0,42g SÓ=2,18g TZS=5,46g  | EN=547,99kcal FH=24,48g ZS=27,17g SZH=54,57g<br>CK=0,52g SÓ=6,13g TZS=0,61g  |
| <b>SZERDA</b><br>2023.11.29.    | Meggyes gyümölcs Tea; Tojáskrém<br>(2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*; Jégcsap<br>rettek;          | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés<br>kenyér (1)*; Alma;                     | Burgonyaleves (1, 5)*; Pritaminos<br>sajtfelújít (1, 2, 3)*; Vegyesf zélék<br>(1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Müzli<br>szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; | Csokis croissant (1, 2)*;   | Rizsfelújít (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*;<br>Gyümölcsöntet (1)*;                 |
|                                 | EN=308,55kcal FH=8,79g ZS=10,94g SZH=39,32g<br>CK=9,33g SÓ=1,09g TZS=4,19g                  | EN=264,10kcal FH=8,95g ZS=7,70g SZH=39,46g<br>CK=0,36g SÓ=1,72g TZS=4,84g  | EN=778,82kcal FH=31,99g ZS=20,31g SZH=111,31g<br>CK=31,03g SÓ=2,44g TZS=9,55g  | EN=262,60kcal FH=3,77g ZS=10,53g SZH=36,14g<br>CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=5,39g  | EN=449,97kcal FH=13,21g ZS=9,67g SZH=96,73g<br>CK=35,28g SÓ=0,55g TZS=4,10g  |
| <b>CSÜTÖRTÖK</b><br>2023.11.30. | Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*;<br>Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;                      | Csemege szalámi; Liga Margarin;<br>Zsemle (1)*; Paradicsom;                | Daragaluskaleves (1, 3, 5)*;<br>Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlés<br>kenyér (1)*;  | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*;<br>Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;       | Citromos tea; Pizza (1, 2)*;   |
|                                 | EN=373,20kcal FH=14,33g ZS=8,59g SZH=59,39g<br>CK=21,44g SÓ=1,17g TZS=2,15g                 | EN=278,35kcal FH=8,40g ZS=13,03g SZH=30,73g<br>CK=0,22g SÓ=1,57g TZS=5,24g | EN=891,31kcal FH=43,52g ZS=29,15g SZH=108,12g<br>CK=5,37g SÓ=1,42g TZS=1,14g   | EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g<br>CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g  | EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g<br>CK=14,78g SÓ=2,69g TZS=5,74g |
| <b>PÉNTEK</b><br>2023.12.01.    |   |  |  |   |  |
|                                 |   |  |  |   |  |

**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:**

**Klűg**

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=Rákkfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid;  
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Alföldi leves csipetkével</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Kömény, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma   | 170,70kcal | 4,78g   | 3,05g  | 28,98g     | 2,04g  | 0,59g | 0,36g         |
| <b>Alma</b><br>Összetétel: Alma 'Idared'  | 37,20kcal  | 0,48g   | 0,00g  | 8,40g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Alma dobozos üdít</b><br>Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcsle  | 84,20kcal  | 0,30g   | 0,08g  | 20,50g     | 20,00g | 0,00g | 0,03g         |
| <b>Almakompót</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg   | 83,54kcal  | 0,28g   | 0,08g  | 19,75g     | 19,72g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Almaleves</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'  | 206,43kcal | 2,62g   | 0,93g  | 45,29g     | 29,21g | 0,06g | 0,00g         |
| <b>Almamártás</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'  | 222,30kcal | 2,83g   | 1,67g  | 47,20g     | 28,24g | 0,25g | 0,28g         |
| <b>Amerikai palacsinta</b><br>Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta   | 288,00kcal | 7,68g   | 6,12g  | 48,60g     | 19,56g | 1,07g | 0,96g         |
| <b>Aprópecsenye</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma   | 342,20kcal | 18,18g  | 26,72g | 4,95g      | 0,48g  | 0,36g | 0,31g         |
| <b>Babgulyás</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma   | 319,23kcal | 17,64g  | 16,42g | 23,02g     | 1,10g  | 0,49g | 0,25g         |
| <b>Banán</b><br>Összetétel: Banán   | 126,00kcal | 1,56g   | 0,00g  | 29,04g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Bebo Mini Margarin</b><br>Összetétel: Bebo mini margarin   | 31,50kcal  | 0,00g   | 3,50g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,70g         |
| <b>Briós</b><br>Összetétel: Briós 50g, Briós 70g  | 274,40kcal | 5,53g   | 5,25g  | 50,12g     | 16,45g | 0,49g | 2,59g         |
| <b>Bulgur</b><br>Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 341,67kcal | 7,57g   | 9,97g  | 47,65g     | 1,92g  | 0,60g | 1,23g         |
| <b>Burgonyaf zelék</b><br>Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma   | 311,80kcal | 7,51g   | 6,29g  | 51,83g     | 0,13g  | 0,36g | 0,40g         |
| <b>Burgonyagombóc-leves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 160,43kcal | 3,90g   | 3,96g  | 20,31g     | 1,43g  | 0,98g | 0,40g         |
| <b>Burgonyaleves</b><br>Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kömény, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zeller zöld | 137,58kcal | 3,97g   | 1,95g  | 24,27g     | 1,66g  | 0,55g | 0,19g         |
| <b>Burgonyapüré</b><br>Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'  | 305,70kcal | 7,30g   | 8,94g  | 44,62g     | 2,30g  | 0,47g | 3,70g         |
| <b>Bükk aprópecsenye</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma  | 351,18kcal | 16,85g  | 25,09g | 12,19g     | 0,43g  | 0,42g | 0,78g         |

# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Céklasaláta</b><br>Összetétel: Céklasaláta   | 27,30kcal  | 0,78g   | 0,06g  | 6,19g      | 1,60g  | 1,60g | 0,00g         |
| <b>Chilisbab</b><br>Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma      | 611,15kcal | 34,74g  | 23,73g | 60,64g     | 4,06g  | 0,37g | 0,31g         |
| <b>Citromos tea</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű   | 36,54kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,05g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Csemege szalámi</b><br>Összetétel: Csemege szalámi   | 104,80kcal | 3,60g   | 10,00g | 0,00g      | 0,00g  | 0,84g | 4,20g         |
| <b>Csemege uborka</b><br>Összetétel: Csemege uborka   | 14,00kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,90g  | 1,50g | 0,00g         |
| <b>Csikós tokány</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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         |
| <b>Csipkebogyó tea</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor  | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Csirkemájkrém 50g</b><br>Összetétel: Csirke májkrém 50g  | 132,00kcal | 5,65g   | 10,95g | 2,45g      | 0,00g  | 0,65g | 2,75g         |
| <b>Csokis croissant</b><br>Összetétel: Croissant kakaós krémmel 45g, Croissant kakaós krémmel 65g   | 262,60kcal | 3,77g   | 10,53g | 36,14g     | 0,00g  | 0,50g | 5,40g         |
| <b>Csontleves</b><br>Összetétel: Étélizetítő 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                              | 113,12kcal | 3,36g   | 2,94g  | 17,76g     | 1,28g  | 0,54g | 0,38g         |
| <b>Csorbaleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma | 213,01kcal | 10,77g  | 14,51g | 8,17g      | 1,40g  | 0,84g | 0,19g         |
| <b>Daragalszleves</b><br>Összetétel: Búzadara, Étélizetítő 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         |
| <b>Debreceni aprópecsenye</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsókolbász, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 291,31kcal | 15,14g  | 23,53g | 2,98g      | 0,51g  | 0,62g | 1,43g         |
| <b>Diákcsemege szalámi</b><br>Összetétel: Diákcsemege szalámi   | 99,40kcal  | 3,60g   | 9,40g  | 0,10g      | 0,10g  | 0,80g | 3,80g         |
| <b>Diós metélt</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes metélt tészta   | 283,76kcal | 8,54g   | 4,66g  | 51,87g     | 2,80g  | 0,19g | 0,61g         |
| <b>Diós porcukor</b><br>Összetétel: Dióbél, Porcukor  | 256,20kcal | 5,58g   | 17,10g | 18,51g     | 15,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Dzsem (db)</b><br>Összetétel: Sárgabarack dzsem  | 62,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 15,00g     | 13,25g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Eper-csipkebogyó gyümölcs tea</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea 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

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Erdői gyümölcs tea</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor  | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Fasírt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma  | 313,42kcal | 13,81g  | 23,08g | 10,93g     | 0,84g  | 0,57g | 0,95g         |
| <b>Fatörzskifli</b><br>Összetétel: Fatörzskifli 57g  | 180,12kcal | 4,33g   | 3,59g  | 31,46g     | 6,16g  | 0,40g | 1,82g         |
| <b>Fejlettbab leves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. fejlettbab, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tojásos gyúró tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld   | 135,95kcal | 5,08g   | 3,92g  | 19,02g     | 0,70g  | 0,46g | 0,43g         |
| <b>Félbarna kenyér</b><br>Összetétel: Félbarna kenyér  | 80,10kcal  | 2,67g   | 0,30g  | 16,68g     | 0,39g  | 0,42g | 0,00g         |
| <b>Félbarna kenyér</b><br>Összetétel: Félbarna kenyér  | 160,20kcal | 5,34g   | 0,60g  | 33,36g     | 0,78g  | 0,84g | 0,00g         |
| <b>Félbarna kenyér</b><br>Összetétel: Félbarna kenyér  | 64,08kcal  | 2,14g   | 0,24g  | 13,34g     | 0,31g  | 0,34g | 0,00g         |
| <b>Fonott kalács</b><br>Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács   | 217,80kcal | 5,02g   | 4,82g  | 37,49g     | 6,27g  | 0,46g | 2,38g         |
| <b>Fonottka</b><br>Összetétel: Fonottka 50g  | 147,50kcal | 4,05g   | 1,35g  | 28,90g     | 1,90g  | 0,50g | 0,70g         |
| <b>Főtt burgonya 1/2</b><br>Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'   | 103,40kcal | 2,75g   | 0,33g  | 20,24g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Főtt tojás</b><br>Összetétel: Tojás főzött, tisztított  | 73,35kcal  | 4,95g   | 4,41g  | 0,32g      | 0,18g  | 0,16g | 1,35g         |
| <b>Főtt kakaó</b><br>Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'   | 169,31kcal | 8,35g   | 4,38g  | 23,83g     | 23,50g | 0,25g | 2,64g         |
| <b>Fszeres törtburgonya</b><br>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         |
| <b>Gombaleves</b><br>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         |
| <b>Gyümölcsöntet</b><br>Összetétel: Fagy. alma, Fagy. meggy, Kristálycukor, Puding por   | 26,52kcal  | 0,11g   | 0,02g  | 6,39g      | 5,70g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Gyümölcsös krémjoghurt</b><br>Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g   | 125,00kcal | 4,12g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,25g | 0,23g | 2,75g         |
| <b>Hagymás burgonya</b><br>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         |
| <b>Hélas Bolognai szósz</b><br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma  | 273,92kcal | 19,70g  | 8,63g  | 28,06g     | 4,58g  | 1,70g | 0,82g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Házi körözött</b><br>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         |
| <b>Hentes tokány</b><br>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  | 322,90kcal | 15,93g  | 24,86g | 6,77g      | 0,38g  | 0,88g | 1,48g         |
| <b>Hot-Dog</b><br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop   | 467,92kcal | 16,97g  | 17,63g | 58,10g     | 0,60g  | 2,77g | 5,70g         |
| <b>Húsos lecsó</b><br>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         |
| <b>Jégcsap retek</b><br>Összetétel: Jégcsap retek   | 7,00kcal   | 0,55g   | 0,05g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Joghurt</b><br>Összetétel: Natúr joghurt   | 93,00kcal  | 5,10g   | 5,40g  | 6,00g      | 6,00g  | 0,15g | 3,60g         |
| <b>Kakaós csiga</b><br>Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g   | 292,60kcal | 3,78g   | 14,63g | 35,49g     | 12,53g | 0,49g | 7,35g         |
| <b>Kakaós cukor</b><br>Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor   | 78,85kcal  | 1,00g   | 1,05g  | 15,55g     | 15,00g | 0,00g | 0,65g         |
| <b>Karamellás tej</b><br>Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'  | 140,40kcal | 6,51g   | 3,15g  | 21,66g     | 21,66g | 0,21g | 1,89g         |
| <b>Karfiolkrémleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma          | 158,15kcal | 5,15g   | 3,61g  | 24,99g     | 2,31g  | 0,51g | 0,34g         |
| <b>Karfiolleves</b><br>Összetétel: Étélizetítő 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         |
| <b>Kertészleves</b><br>Összetétel: Étélizetítő 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 | 94,98kcal  | 3,24g   | 2,43g  | 14,55g     | 1,54g  | 0,52g | 0,31g         |
| <b>Kifli</b><br>Összetétel: Kifli 43g   | 126,85kcal | 3,53g   | 1,16g  | 24,77g     | 1,63g  | 0,47g | 0,60g         |
| <b>Kigyóuborka</b><br>Összetétel: Kigyó uborka  | 6,00kcal   | 0,50g   | 0,05g  | 0,85g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Kockasajt</b><br>Összetétel: Kockasajt natúr   | 93,00kcal  | 3,20g   | 7,00g  | 4,26g      | 0,00g  | 1,24g | 4,50g         |
| <b>Körte</b><br>Összetétel: Körte   | 62,40kcal  | 0,48g   | 0,00g  | 14,40g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Krémes szibarackleves</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzötejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg   | 161,68kcal | 2,08g   | 1,17g  | 35,82g     | 24,12g | 0,13g | 0,39g         |
| <b>Kukoricás bulgur</b><br>Összetétel: Bulgur, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma   | 372,47kcal | 9,83g   | 10,07g | 52,87g     | 1,93g  | 0,60g | 1,26g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Lapkasajt</b><br>Összetétel: Lapkasajt  | 155,50kcal | 13,00g  | 11,50g | 0,00g      | 0,00g  | 1,00g | 7,50g         |
| <b>Lecsős sertésragu</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecső, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma   | 287,98kcal | 14,83g  | 22,18g | 5,18g      | 0,34g  | 0,51g | 0,33g         |
| <b>Lecsős szelet</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecső, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 203,40kcal | 20,65g  | 11,28g | 3,38g      | 0,83g  | 0,62g | 0,63g         |
| <b>Lekváros bukta</b><br>Összetétel: Lekváros bukta 70g  | 259,00kcal | 4,41g   | 4,27g  | 49,42g     | 16,59g | 0,49g | 2,17g         |
| <b>Lencseleves</b><br>Összetétel: 10%-os ételcset, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecső, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma   | 251,34kcal | 13,66g  | 4,14g  | 38,29g     | 1,80g  | 0,55g | 0,29g         |
| <b>Levesgyöngy</b><br>Összetétel: Levesgyöngy  | 74,70kcal  | 1,20g   | 4,20g  | 7,95g      | 0,90g  | 0,14g | 0,00g         |
| <b>Liga Margarin</b><br>Összetétel: Liga margarin  | 21,60kcal  | 0,06g   | 2,40g  | 0,06g      | 0,06g  | 0,10g | 0,72g         |
| <b>Magyaros vajkrém</b><br>Összetétel: Magyaros vajkrém  | 48,60kcal  | 0,80g   | 4,60g  | 1,00g      | 0,00g  | 0,08g | 2,92g         |
| <b>Májkrém</b><br>Összetétel: Sonkás májaskrém   | 159,00kcal | 4,60g   | 15,30g | 0,55g      | 0,00g  | 0,74g | 5,80g         |
| <b>Majonéz</b><br>Összetétel: Majonéz  | 56,80kcal  | 0,16g   | 5,16g  | 2,40g      | 1,34g  | 0,32g | 0,68g         |
| <b>Majoránás sertésragu</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoránna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma  | 285,49kcal | 14,36g  | 22,60g | 4,21g      | 0,37g  | 0,36g | 0,32g         |
| <b>Marha er leves</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld                                | 81,59kcal  | 2,38g   | 2,50g  | 11,96g     | 1,17g  | 0,53g | 0,30g         |
| <b>Mediterrán csirkeapró</b><br>Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma | 252,55kcal | 21,65g  | 7,75g  | 22,54g     | 6,64g  | 0,49g | 0,32g         |
| <b>Meggyes gyümölcs Tea</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor  | 39,90kcal  | 0,08g   | 0,00g  | 9,47g      | 9,04g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Méz</b><br>Összetétel: Miniméz 20g  | 60,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 16,48g     | 16,42g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Méz</b><br>Összetétel: Vegyes virág méz   | 45,00kcal  | 0,05g   | 0,00g  | 12,36g     | 12,32g | 0,02g | 0,00g         |
| <b>Mogyorókrém</b><br>Összetétel: Nutella  | 60,75kcal  | 0,25g   | 3,75g  | 6,50g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Molnárika</b><br>Összetétel: Molnárika 55g  | 174,90kcal | 3,96g   | 3,91g  | 30,03g     | 4,95g  | 0,39g | 2,04g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Mustár</b><br>Összetétel: Mustár   | 10,00kcal  | 0,41g   | 0,47g  | 0,88g      | 0,00g  | 0,10g | 0,02g         |
| <b>Mustáros csirkecomb</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csontos felső csirkecomb, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma  | 252,93kcal | 23,50g  | 11,21g | 6,03g      | 0,30g  | 0,39g | 0,31g         |
| <b>Müzli szelet</b><br>Összetétel: Müzli szelet 20g   | 78,60kcal  | 0,94g   | 1,44g  | 15,20g     | 7,00g  | 0,02g | 0,60g         |
| <b>Napraforgómagos fonottka</b><br>Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal   | 236,40kcal | 5,52g   | 6,90g  | 36,60g     | 6,00g  | 0,42g | 2,64g         |
| <b>Narancs</b><br>Összetétel: Narancs   | 49,20kcal  | 0,72g   | 0,00g  | 10,20g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Négyhagymás krémleves</b><br>Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma  | 115,17kcal | 3,05g   | 2,80g  | 19,13g     | 3,56g  | 0,45g | 0,16g         |
| <b>Olasz zöldségleves gyufatésztával</b><br>Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta, | 181,21kcal | 5,43g   | 4,31g  | 29,16g     | 9,49g  | 0,52g | 0,54g         |
| <b>Palócleves</b><br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő 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         |
| <b>Paprikás sertés szelet</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 242,50kcal | 22,14g  | 12,84g | 8,21g      | 0,29g  | 0,41g | 0,51g         |
| <b>Paprikásburgonya virslivel</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma   | 475,20kcal | 17,80g  | 21,56g | 54,71g     | 1,21g  | 2,08g | 5,57g         |
| <b>Paradicsom</b><br>Összetétel: Paradicsom   | 11,50kcal  | 0,50g   | 0,10g  | 2,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Paradicsomos halpástétom</b><br>Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom  | 100,80kcal | 2,67g   | 9,15g  | 1,89g      | 0,06g  | 0,39g | 1,23g         |
| <b>Paradicsomos halpástétom</b><br>Összetétel: Paradicsomos halpástétom   | 134,40kcal | 3,56g   | 12,20g | 2,52g      | 0,08g  | 0,52g | 1,64g         |
| <b>Paradicsomos káposzta-f zelék</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma   | 177,88kcal | 5,01g   | 3,40g  | 31,64g     | 15,62g | 0,36g | 0,35g         |
| <b>Párizsikrém</b><br>Összetétel: Liga margarin, Mustár, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'  | 87,84kcal  | 3,91g   | 7,66g  | 0,82g      | 0,20g  | 0,91g | 2,40g         |
| <b>Párolt rizs</b><br>Összetétel: Étélizetítő 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         |
| <b>Párolt sertés szelet</b><br>Összetétel: Étélizetítő 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         |
| <b>Pásztorleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma   | 172,98kcal | 4,78g   | 3,62g  | 28,27g     | 2,31g  | 0,62g | 0,64g         |

# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Pásztortarhonya</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                  | 601,46kcal | 24,39g  | 25,87g | 64,59g     | 3,26g  | 0,73g | 0,83g         |
| <b>Petrezselymes burgonya</b><br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'   | 285,01kcal | 5,89g   | 8,06g  | 42,58g     | 0,17g  | 0,37g | 0,80g         |
| <b>Petrezselymes rizs</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 247,29kcal | 4,64g   | 9,42g  | 55,87g     | 0,39g  | 0,31g | 1,01g         |
| <b>Pírtott dara</b><br>Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'  | 172,36kcal | 3,76g   | 4,08g  | 29,36g     | 0,00g  | 0,50g | 0,40g         |
| <b>Pizza</b><br>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         |
| <b>Porcukor</b><br>Összetétel: Porcukor  | 80,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 20,00g     | 20,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Pritaminos sajtfehérje</b><br>Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt  | 242,81kcal | 15,49g  | 12,26g | 16,22g     | 0,30g  | 1,02g | 7,82g         |
| <b>Pulykapörkölt</b><br>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         |
| <b>Pulykasült</b><br>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         |
| <b>Rakott burgonya</b><br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított | 585,80kcal | 19,69g  | 28,91g | 54,57g     | 0,70g  | 1,34g | 7,09g         |
| <b>Rántott csirkelel 'mirelit'</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkelel filé   | 187,23kcal | 13,00g  | 6,36g  | 19,00g     | 4,20g  | 1,50g | 0,04g         |
| <b>Rántott sajt 'mirelit'</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt   | 217,70kcal | 9,75g   | 11,60g | 19,50g     | 0,75g  | 0,83g | 0,12g         |
| <b>Rizibizi</b><br>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         |
| <b>Rizsfelfújt</b><br>Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Száritott citromhéj, Tej '1,5%', Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor          | 423,46kcal | 13,10g  | 9,66g  | 90,34g     | 29,58g | 0,55g | 4,10g         |
| <b>Rizsleves</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma   | 88,35kcal  | 2,30g   | 2,25g  | 20,10g     | 1,76g  | 0,50g | 0,24g         |
| <b>Roston sült hal tepsiben</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'  | 238,19kcal | 14,43g  | 10,89g | 20,28g     | 0,43g  | 1,62g | 1,19g         |
| <b>Sajtszórát</b><br>Összetétel: Trappista sajt  | 62,40kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,40g | 3,00g         |
| <b>Sajtszórát</b><br>Összetétel: Trappista sajt  | 78,00kcal  | 6,25g   | 5,50g  | 0,75g      | 0,00g  | 0,50g | 3,75g         |



# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Sajtkrém</b><br>Összetétel: Natúr sajtkrém  | 92,50kcal  | 3,25g   | 7,10g  | 4,00g      | 0,00g  | 0,88g | 4,60g         |
| <b>Sajtos croissant</b><br>Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g  | 267,40kcal | 6,16g   | 17,08g | 21,56g     | 1,96g  | 1,33g | 8,54g         |
| <b>Sajtos pogácsa</b><br>Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g  | 270,90kcal | 6,65g   | 9,94g  | 37,59g     | 1,26g  | 1,89g | 4,97g         |
| <b>Sajtos sertésragolt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma | 297,88kcal | 14,23g  | 21,84g | 9,49g      | 0,79g  | 0,61g | 1,69g         |
| <b>Sajtos szelet</b><br>Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Örlött 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         |
| <b>Sárgarépa zselé</b><br>Összetétel: Étölaj '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         |
| <b>Sárgarépa rizs</b><br>Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sárgarépa, Só 'jódozott'   | 213,80kcal | 4,87g   | 4,87g  | 57,49g     | 1,42g  | 0,59g | 0,50g         |
| <b>Sertés párizsi</b><br>Összetétel: Sertés párizsi  | 79,20kcal  | 4,80g   | 6,40g  | 0,60g      | 0,20g  | 0,80g | 2,40g         |
| <b>Sertés sült</b><br>Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'   | 163,82kcal | 20,02g  | 8,53g  | 0,60g      | 0,10g  | 0,36g | 0,09g         |
| <b>Sertés sült</b><br>Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott'   | 181,14kcal | 20,02g  | 10,46g | 0,59g      | 0,09g  | 0,35g | 0,30g         |
| <b>Sertéspörkölt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kömény, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                     | 340,88kcal | 18,20g  | 26,79g | 4,37g      | 0,78g  | 0,46g | 0,32g         |
| <b>Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs</b><br>Összetétel: Sonkás májaskrém  | 159,00kcal | 4,60g   | 15,30g | 0,55g      | 0,00g  | 0,74g | 5,80g         |
| <b>Spagetti</b><br>Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta   | 308,63kcal | 8,54g   | 7,42g  | 51,87g     | 2,80g  | 0,19g | 0,91g         |
| <b>Spenót</b><br>Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'  | 215,61kcal | 9,00g   | 5,63g  | 32,04g     | 7,68g  | 0,43g | 1,12g         |
| <b>Sült debreceni kolbász</b><br>Összetétel: Debreceni kolbász, Étölaj 'napraforgó'  | 252,22kcal | 9,17g   | 23,68g | 0,59g      | 0,20g  | 1,37g | 7,37g         |
| <b>Sült virsli</b><br>Összetétel: Étölaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop  | 221,30kcal | 9,12g   | 19,69g | 1,82g      | 0,30g  | 1,52g | 5,71g         |
| <b>Sült csirkecomb</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Származás fűszerkeverék  | 226,79kcal | 22,57g  | 10,99g | 1,07g      | 0,20g  | 0,48g | 0,41g         |
| <b>Szarvacska tészta</b><br>Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta  | 308,63kcal | 8,54g   | 7,42g  | 51,87g     | 2,80g  | 0,19g | 0,91g         |

# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Szekelykáposzta</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma  | 467,89kcal | 21,81g  | 26,87g | 37,89g     | 0,13g  | 5,71g | 0,58g         |
| <b>Tarhonyaleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma   | 181,76kcal | 4,70g   | 5,53g  | 26,61g     | 2,23g  | 0,71g | 1,29g         |
| <b>Tárkonyos májgaluskaleves</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma  | 164,52kcal | 12,73g  | 5,37g  | 15,32g     | 1,64g  | 0,83g | 0,38g         |
| <b>Tárkonyos szárnycsurguleves</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma | 171,94kcal | 15,09g  | 5,09g  | 15,37g     | 2,80g  | 0,62g | 0,31g         |
| <b>Teavaj</b><br>Összetétel: Teavaj   | 86,76kcal  | 0,05g   | 9,84g  | 0,04g      | 0,00g  | 0,01g | 6,84g         |
| <b>Tej</b><br>Összetétel: Tej UHT '1,5%'  | 110,00kcal | 7,50g   | 3,75g  | 11,75g     | 11,75g | 0,33g | 2,50g         |
| <b>Tejbedara</b><br>Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'  | 317,60kcal | 13,06g  | 4,90g  | 54,76g     | 25,40g | 0,45g | 2,70g         |
| <b>Tejberizs</b><br>Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'  | 352,30kcal | 13,76g  | 4,71g  | 84,03g     | 28,80g | 0,45g | 2,70g         |
| <b>Tejeskávé</b><br>Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '1,5%'  | 158,80kcal | 7,63g   | 3,54g  | 23,88g     | 20,61g | 0,25g | 2,09g         |
| <b>Tejföl</b><br>Összetétel: Tejföl '12%'   | 56,80kcal  | 1,36g   | 4,80g  | 1,60g      | 0,00g  | 0,01g | 0,00g         |
| <b>Tejfőléstúró</b><br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'   | 53,50kcal  | 5,77g   | 2,60g  | 1,40g      | 0,00g  | 0,09g | 0,00g         |
| <b>Tejles kiöltés egyenes kifli</b><br>Összetétel: Egyenes, tejles kiöltésű kifli 50g   | 124,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 23,75g     | 0,35g  | 0,60g | 0,30g         |
| <b>Tejles kiöltés gabonás keksz</b><br>Összetétel: Gabonás keksz  | 184,40kcal | 3,32g   | 6,40g  | 28,00g     | 9,20g  | 0,18g | 3,12g         |
| <b>Tejles kiöltés kenyér</b><br>Összetétel: Tejles kiöltésű kenyér  | 134,40kcal | 5,22g   | 0,60g  | 27,06g     | 0,36g  | 0,84g | 0,24g         |
| <b>Tejles kiöltés kenyér</b><br>Összetétel: Tejles kiöltésű kenyér  | 76,16kcal  | 2,96g   | 0,34g  | 15,33g     | 0,20g  | 0,48g | 0,14g         |
| <b>Tejles kiöltés kenyér</b><br>Összetétel: Tejles kiöltésű kenyér  | 53,76kcal  | 2,09g   | 0,24g  | 10,82g     | 0,14g  | 0,34g | 0,10g         |
| <b>Tejles kiöltés zsemle</b><br>Összetétel: Tejles kiöltésű zsemle 50g  | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,25g     | 0,35g  | 0,60g | 0,35g         |
| <b>Teremsvári sertésszelet</b><br>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   | 279,28kcal | 23,70g  | 14,93g | 10,53g     | 0,94g  | 0,58g | 0,93g         |

# Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Tojáskrém</b><br>Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt   | 121,20kcal | 3,92g   | 10,36g | 0,59g      | 0,13g  | 0,45g | 3,87g         |
| <b>Tökf. zselé</b><br>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         |
| <b>Törtburgonya</b><br>Összetétel: Burgonya, Étélizelő 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         |
| <b>Túró</b><br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró  | 116,00kcal | 14,00g  | 5,00g  | 3,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Túrós bukta</b><br>Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g  | 224,00kcal | 9,10g   | 5,25g  | 34,30g     | 11,90g | 0,34g | 0,07g         |
| <b>Túrós tészta</b><br>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         |
| <b>Vajkrém</b><br>Összetétel: Natúr vajkrém   | 48,20kcal  | 0,86g   | 4,40g  | 1,30g      | 0,05g  | 0,08g | 0,00g         |
| <b>Vaníliás gesztenyekrém</b><br>Összetétel: Fagy. gesztenye püré, Kristálycukor, Puding por, Tej '1,5%', Vaníliás cukor  | 286,48kcal | 9,28g   | 4,50g  | 52,02g     | 20,42g | 0,38g | 2,52g         |
| <b>Vaníliás tej</b><br>Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%', Vaníliás cukor  | 153,96kcal | 7,75g   | 3,75g  | 22,49g     | 22,49g | 0,25g | 2,25g         |
| <b>Vegyes vágott</b><br>Összetétel: Vegyes vágott   | 40,80kcal  | 1,22g   | 0,23g  | 6,75g      | 1,60g  | 1,82g | 0,03g         |
| <b>Vegyesf. zselé</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                 | 255,75kcal | 9,46g   | 4,42g  | 42,27g     | 21,75g | 0,51g | 0,92g         |
| <b>Virsli</b><br>Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop  | 106,00kcal | 4,80g   | 9,20g  | 0,96g      | 0,16g  | 0,80g | 2,88g         |
| <b>Zala felvágott</b><br>Összetétel: Zala felvágott   | 82,80kcal  | 5,60g   | 6,80g  | 0,72g      | 0,20g  | 0,88g | 2,40g         |
| <b>Zöldbabf. zselé</b><br>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         |
| <b>Zöldborsóf. zselé</b><br>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         |
| <b>Zöldborsós bulgur</b><br>Összetétel: Bulgur, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                     | 363,67kcal | 9,43g   | 10,07g | 50,83g     | 2,93g  | 0,60g | 1,24g         |
| <b>Zöldborsós csirkecomb</b><br>Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étélizelő 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         |
| <b>Zöldborsós sertés szelet</b><br>Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma          | 231,80kcal | 23,33g  | 11,04g | 8,12g      | 1,83g  | 0,36g | 0,33g         |

