

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.11.27.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Narancs;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; 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=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=761,10kcal FH=29,93g ZS=26,85g SZH=95,95g CK=20,60g SÓ=0,81g TZS=0,92g	EN=307,45kcal FH=17,74g ZS=12,13g SZH=30,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=632,98kcal FH=22,71g ZS=33,50g SZH=50,63g CK=2,43g SÓ=1,22g TZS=2,66g
KEDD 2023.11.28.	Tej (2)*; Sajtós pogácsa (1, 2)*;	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mustáros csirkecomb (1, 2, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Székeklyáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=380,90kcal FH=14,15g ZS=13,69g SZH=49,34g CK=13,01g SÓ=2,21g TZS=7,47g	EN=272,50kcal FH=8,17g ZS=5,35g SZH=46,40g CK=18,15g SÓ=0,73g TZS=3,45g	EN=748,49kcal FH=35,05g ZS=27,15g SZH=77,73g CK=7,06g SÓ=1,44g TZS=4,17g	EN=286,20kcal FH=8,96g ZS=10,00g SZH=39,78g CK=0,42g SÓ=2,18g TZS=5,46g	EN=547,99kcal FH=24,48g ZS=27,17g SZH=54,57g CK=0,52g SÓ=6,13g TZS=0,61g
SZERDA 2023.11.29.	Meggyes gyümölcs Tea; Tojáskrémm (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*; Jégcsap rettek;	Sajtkrémm (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 5)*; Pritaminos sajtfelfújt (1, 2, 3)*; Vegyesfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Csokis croissant (1, 2)*;	Rizsfelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11, 13)*; Gyümölcsöntet (1)*;
	EN=308,55kcal FH=8,79g ZS=10,94g SZH=39,32g CK=9,33g SÓ=1,09g TZS=4,19g	EN=264,10kcal FH=8,95g ZS=7,70g SZH=39,46g CK=0,36g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=778,82kcal FH=31,99g ZS=20,31g SZH=111,31g CK=31,03g SÓ=2,44g TZS=9,55g	EN=262,60kcal FH=3,77g ZS=10,53g SZH=36,14g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=5,39g	EN=449,97kcal FH=13,21g ZS=9,67g SZH=96,73g CK=35,28g SÓ=0,55g TZS=4,10g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.30.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=373,20kcal FH=14,33g ZS=8,59g SZH=59,39g CK=21,44g SÓ=1,17g TZS=2,15g	EN=278,35kcal FH=8,40g ZS=13,03g SZH=30,73g CK=0,22g SÓ=1,57g TZS=5,24g	EN=891,31kcal FH=43,52g ZS=29,15g SZH=108,12g CK=5,37g SÓ=1,42g TZS=1,14g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,69g TZS=5,74g
PÉNTEK 2023.12.01.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Méz; Zsemle (1)*; Banán; Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=299,05kcal FH=12,54g ZS=8,88g SZH=41,42g CK=11,91g SÓ=1,04g TZS=5,74g	EN=260,80kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=27,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=760,00kcal FH=21,78g ZS=16,37g SZH=130,05g CK=37,06g SÓ=4,56g TZS=7,14g	EN=286,30kcal FH=9,10g ZS=10,10g SZH=39,68g CK=0,84g SÓ=2,18g TZS=5,28g	EN=676,05kcal FH=14,60g ZS=18,13g SZH=111,79g CK=20,02g SÓ=2,16g TZS=9,92g

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
SZOMBAT 2023.12.02.	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 kiőrlésű kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Joghurt (2)*;	Pulykasült (5)*; Tökfőzelék (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=716,78kcal FH=41,44g ZS=21,86g SZH=83,86g 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 2023.12.03.	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 kiőrlésű 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:

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 2023.12.04.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 3, 5, 6)*; Sertéspörkölt (1)*; Galuska (1, 3)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;
	EN=332,60kcal FH=9,58g ZS=12,50g SZH=44,98g CK=9,98g SÓ=1,74g TZS=4,58g	EN=224,00kcal FH=9,10g ZS=5,25g SZH=34,30g CK=11,90g SÓ=0,34g TZS=0,07g	EN=863,34kcal FH=48,86g ZS=39,88g SZH=119,68g CK=2,71g SÓ=1,31g TZS=1,48g	EN=292,00kcal FH=17,90g ZS=12,25g SZH=25,75g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,85g	EN=591,71kcal FH=29,35g ZS=26,87g SZH=55,79g CK=5,65g SÓ=1,84g TZS=6,22g
KEDD 2023.12.05.	Főzött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Mustáros sertéskaraj sajttal (1, 2, 5, 11)*; Hagymás burgonya;	Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	EN=408,71kcal FH=13,43g ZS=11,60g SZH=61,38g CK=29,83g SÓ=0,81g TZS=5,74g	EN=224,70kcal FH=6,91g ZS=9,72g SZH=25,52g CK=0,41g SÓ=0,99g TZS=1,53g	EN=786,82kcal FH=37,59g ZS=33,44g SZH=76,41g CK=2,74g SÓ=1,96g TZS=6,55g	EN=318,10kcal FH=15,90g ZS=11,90g SZH=36,62g CK=0,84g SÓ=1,74g TZS=6,78g	EN=610,92kcal FH=22,84g ZS=15,51g SZH=93,55g CK=34,42g SÓ=0,37g TZS=3,14g
SZERDA 2023.12.06.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Tarhonya (1)*;
	EN=300,90kcal FH=10,28g ZS=9,40g SZH=43,48g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g	EN=236,90kcal FH=9,07g ZS=7,85g SZH=32,56g CK=0,36g SÓ=1,72g TZS=4,84g	EN=804,56kcal FH=43,56g ZS=26,00g SZH=115,85g CK=8,81g SÓ=1,73g TZS=2,06g	EN=259,68kcal FH=9,73g ZS=7,99g SZH=36,16g CK=6,15g SÓ=0,77g TZS=3,95g	EN=645,43kcal FH=25,48g ZS=30,70g SZH=64,43g CK=3,36g SÓ=0,79g TZS=1,50g
CSÜTÖRTÖK 2023.12.07.	Tej (2)*; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Meggyleves (1, 2)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Szarvacska tészta (1)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;
	EN=387,40kcal FH=17,44g ZS=14,10g SZH=47,77g CK=13,05g SÓ=2,04g TZS=6,48g	EN=285,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,80g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,15g	EN=795,70kcal FH=26,78g ZS=31,91g SZH=97,39g CK=27,87g SÓ=0,76g TZS=1,92g	EN=277,70kcal FH=9,63g ZS=6,75g SZH=43,30g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=614,72kcal FH=22,75g ZS=28,42g SZH=59,93g CK=0,25g SÓ=0,73g TZS=2,41g
PÉNTEK 2023.12.08.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=238,73kcal FH=11,71g ZS=3,87g SZH=38,73g CK=9,44g SÓ=0,98g TZS=0,24g	EN=238,80kcal FH=10,88g ZS=9,80g SZH=27,84g CK=0,62g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=804,18kcal FH=35,80g ZS=32,29g SZH=89,25g CK=3,25g SÓ=2,85g TZS=0,83g	EN=260,40kcal FH=7,95g ZS=9,72g SZH=35,13g CK=0,84g SÓ=1,23g TZS=1,29g	EN=495,20kcal FH=22,02g ZS=14,96g SZH=65,81g CK=0,38g SÓ=2,37g TZS=8,86g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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 2023.12.09.	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)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Teljes kiörlésű 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 2023.12.10.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Alma dobozos üdítő; Fonottka (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa-főzelék (1, 2)*; Alma;
	EN=263,44kcal FH=8,47g ZS=7,70g SZH=40,10g CK=9,40g SÓ=1,72g 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:

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 2023.12.11.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Mexikói ragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Briós (1, 2, 3)*; Körte;	Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*;
	EN=346,50kcal FH=15,48g ZS=11,80g SZH=44,09g CK=9,88g SÓ=1,74g TZS=6,78g	EN=247,50kcal FH=7,96g ZS=12,40g SZH=24,41g CK=0,51g SÓ=1,50g TZS=4,87g	EN=764,77kcal FH=29,35g ZS=18,81g SZH=109,05g CK=29,63g SÓ=1,12g TZS=2,36g	EN=336,80kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=64,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=569,61kcal FH=25,57g ZS=27,86g SZH=50,05g CK=1,41g SÓ=0,98g TZS=0,83g
KEDD 2023.12.12.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Fejtettbaleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes saláta;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=304,65kcal FH=13,10g ZS=8,73g SZH=42,57g CK=11,96g SÓ=1,04g TZS=2,82g	EN=264,60kcal FH=8,90g ZS=7,60g SZH=39,72g CK=0,36g SÓ=2,08g TZS=4,74g	EN=770,85kcal FH=41,05g ZS=22,16g SZH=85,65g CK=13,73g SÓ=1,87g TZS=1,38g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g	EN=514,46kcal FH=17,38g ZS=18,10g SZH=68,03g CK=9,63g SÓ=2,87g TZS=5,72g
SZERDA 2023.12.13.	Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Narancs; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Gomba pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*;
	EN=285,65kcal FH=11,16g ZS=4,70g SZH=48,65g CK=22,24g SÓ=0,72g TZS=2,69g	EN=311,50kcal FH=18,28g ZS=14,50g SZH=27,12g CK=0,42g SÓ=1,94g TZS=8,46g	EN=807,40kcal FH=23,64g ZS=30,79g SZH=95,09g CK=5,45g SÓ=2,72g TZS=2,46g	EN=229,32kcal FH=5,05g ZS=3,59g SZH=41,66g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=391,80kcal FH=14,36g ZS=11,87g SZH=56,38g CK=3,74g SÓ=0,70g TZS=1,33g
CSÜTÖRTÖK 2023.12.14.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Alma;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=235,20kcal FH=7,89g ZS=9,75g SZH=28,95g CK=0,42g SÓ=1,23g TZS=1,47g	EN=847,92kcal FH=29,51g ZS=22,09g SZH=130,13g CK=46,64g SÓ=0,96g TZS=2,64g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=634,27kcal FH=29,40g ZS=24,77g SZH=67,12g CK=12,03g SÓ=1,00g TZS=1,72g
PÉNTEK 2023.12.15.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Dzsem (db) (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Banán;
	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=819,60kcal FH=62,81g ZS=21,84g SZH=136,52g CK=5,30g SÓ=2,63g TZS=1,92g	EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=664,95kcal FH=13,89g ZS=18,76g SZH=106,41g CK=18,32g SÓ=1,99g TZS=10,20g

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 2023.12.16.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; 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=297,54kcal FH=10,20g ZS=9,40g SZH=43,06g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g	EN=219,00kcal FH=5,88g ZS=3,00g SZH=41,82g CK=0,84g SÓ=0,94g 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 2023.12.17.	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 kiörlésű kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;	Pulykasült (5)*; Almamártás (1, 2)*; Főtt 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=Szezámag; 13=Kén-dioxid;
14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2023.12.18.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Pritaminos sajtfelfújt (1, 2, 3)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Túrós tészta tepertővel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*;
	EN=323,14kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=253,20kcal FH=8,54g ZS=7,60g SZH=37,62g CK=0,78g SÓ=2,08g TZS=4,56g	EN=796,02kcal FH=38,31g ZS=20,81g SZH=108,34g CK=26,98g SÓ=6,97g TZS=9,72g	EN=258,15kcal FH=6,07g ZS=4,35g SZH=48,26g CK=0,78g SÓ=0,84g TZS=0,06g	EN=507,87kcal FH=24,44g ZS=19,76g SZH=56,47g CK=2,80g SÓ=0,48g TZS=2,55g
KEDD 2023.12.19.	Tej (2)*; Csokis croissant (1, 2)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Brokkolikrémes leves gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Bácskai rizseshús (5)*; Körte;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Lecsós csirkeragu (1)*; Kuskusz (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=372,60kcal FH=11,27g ZS=14,28g SZH=47,89g CK=11,75g SÓ=0,83g TZS=7,89g	EN=238,80kcal FH=10,88g ZS=9,80g SZH=27,84g CK=0,62g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=773,86kcal FH=28,46g ZS=37,68g SZH=95,46g CK=2,43g SÓ=1,61g TZS=1,44g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=580,94kcal FH=28,85g ZS=16,88g SZH=75,04g CK=4,12g SÓ=1,64g TZS=1,56g
SZERDA 2023.12.20.	Csipkebogyó tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tanyasi sült csirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Körte;	Finomfőzelék (1, 2)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*;
	EN=271,89kcal FH=12,01g ZS=3,97g SZH=46,10g CK=9,86g SÓ=0,98g TZS=0,06g	EN=260,40kcal FH=7,95g ZS=9,72g SZH=35,13g CK=0,84g SÓ=1,23g TZS=1,29g	EN=802,91kcal FH=52,32g ZS=24,13g SZH=86,94g CK=1,78g SÓ=1,81g TZS=2,26g	EN=280,75kcal FH=4,01g ZS=4,66g SZH=55,65g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=1,30g	EN=424,97kcal FH=18,12g ZS=16,08g SZH=50,54g CK=14,71g SÓ=2,03g TZS=4,43g
CSÜTÖRTÖK 2023.12.21.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*;	Rozsos párna (1, 12)*; Banán;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*;	Joghurt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Paradicsomos halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=304,10kcal FH=14,96g ZS=8,01g SZH=42,24g CK=11,95g SÓ=1,65g TZS=2,99g	EN=295,68kcal FH=6,49g ZS=2,74g SZH=59,50g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=0,50g	EN=761,02kcal FH=24,98g ZS=28,74g SZH=95,78g CK=37,13g SÓ=1,63g TZS=4,90g	EN=249,00kcal FH=10,38g ZS=8,40g SZH=33,12g CK=6,42g SÓ=1,09g TZS=4,56g	EN=535,75kcal FH=13,33g ZS=20,25g SZH=72,65g CK=2,95g SÓ=2,75g TZS=6,80g
PÉNTEK 2023.12.22.					

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klóg

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

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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.12.01.-től 2023.12.31.-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 gyümölcslé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Almakompót Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	83,54kcal	0,28g	0,08g	19,75g	19,72g	0,00g	0,00g
Almaleves 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
Almamártás 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
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	558,48kcal	22,42g	34,32g	57,64g	0,63g	1,10g	1,12g
Bakonyi tokány Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,91kcal	15,08g	23,19g	4,43g	0,27g	0,44g	0,46g
Banán Összetétel: Banán	126,00kcal	1,56g	0,00g	29,04g	0,00g	0,00g	0,00g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Bogdányi sertésrakottas Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'	614,72kcal	22,75g	28,42g	59,93g	0,25g	0,73g	2,41g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Brokkolikrémes gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	152,98kcal	5,56g	3,37g	23,43g	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	341,67kcal	7,57g	9,97g	47,65g	1,92g	0,60g	1,23g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, 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
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	160,43kcal	3,90g	3,96g	20,31g	1,43g	0,98g	0,40g
Burgonyapüré 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
Bükk aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt 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"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Klúg Időszak: 2023.12.01.-től 2023.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Csokis croissant Összetétel: Croissant kakaós krémmel 45g, Croissant kakaós krémmel 65g	262,60kcal	3,77g	10,53g	36,14g	0,00g	0,50g	5,40g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Dzsem (db) Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	212,82kcal	3,12g	1,83g	44,53g	25,45g	0,13g	0,83g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejtettbableves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. fejtettbab, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tojásos gyűrű tészta, Vörshagyma, Zeller zöld	164,44kcal	6,19g	4,16g	24,46g	1,53g	0,50g	0,47g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vörshagyma	124,70kcal	9,81g	7,53g	6,13g	3,49g	3,16g	2,77g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	259,34kcal	8,52g	4,52g	45,10g	14,71g	0,59g	1,03g
Fokhagymakrémleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vörshagyma	115,55kcal	3,66g	2,77g	18,57g	1,93g	0,45g	0,16g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.12.01.-től 2023.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,03g	0,00g
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'	406,90kcal	27,00g	10,33g	96,75g	0,00g	0,41g	1,00g
Gomba pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	83,17kcal	5,82g	4,45g	4,51g	0,94g	0,50g	0,42g
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
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 sűrítvény, 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
Házi körorótt 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
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	467,92kcal	16,97g	17,63g	58,10g	0,60g	2,77g	5,70g
Ízes fánk Összetétel: Bécsi fánk áfonyás 70g	445,20kcal	9,10g	11,34g	73,92g	33,32g	1,12g	4,48g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Jókai bableves 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 cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
Karfiolleves 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2023.12.01.-től 2023.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Kertészleves 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	94,98kcal	3,24g	2,43g	14,55g	1,54g	0,52g	0,31g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,48g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő 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
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	348,78kcal	9,67g	9,75g	53,25g	3,39g	0,60g	1,21g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lapkasajt '2 db' Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lecsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	152,06kcal	16,51g	6,83g	5,11g	0,34g	0,63g	0,32g
Lecsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	203,40kcal	20,65g	11,28g	3,38g	0,83g	0,62g	0,63g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	518,00kcal	8,82g	8,54g	98,84g	33,18g	0,98g	4,34g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	370,42kcal	20,23g	7,18g	53,96g	5,34g	0,32g	0,51g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Magyaros sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	246,75kcal	27,53g	9,74g	2,20g	0,42g	0,80g	0,10g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.12.01.-től 2023.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	258,51kcal	16,87g	7,64g	29,32g	1,95g	0,80g	0,60g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,16g	5,16g	2,40g	1,34g	0,32g	0,68g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	255,04kcal	21,65g	8,02g	22,54g	6,64g	0,49g	0,35g
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	192,16kcal	3,16g	1,31g	41,08g	24,80g	0,12g	0,55g
Mexikói ragu Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,27kcal	18,66g	7,02g	16,88g	2,26g	0,40g	0,30g
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
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,41g	0,47g	0,88g	0,00g	0,10g	0,02g
Mustáros sertéskaraj sajttal Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	334,27kcal	27,01g	21,69g	6,35g	0,00g	0,89g	4,66g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	165,63kcal	9,60g	11,56g	5,44g	0,00g	1,44g	3,40g
Paprikás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	242,50kcal	22,14g	12,84g	8,21g	0,29g	0,41g	0,51g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	575,19kcal	25,64g	29,32g	49,73g	0,76g	0,78g	0,52g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.12.01.-től 2023.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Párolt rizs Összetétel: Ételizeítő 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: Ételizeítő 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 burgonya Összetétel: Burgonya, Ételizeítő 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
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
Pozsonyi kocka Összetétel: Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Mák, Mazsola, Porcukor, Puding por, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott, főzővíz', Szárított citromhéj, Tej '1,5%', Tojásmentes metélt tészta, Vaníliás cukor	612,11kcal	12,16g	15,82g	104,05g	44,03g	0,24g	2,08g
Pritaminos sajtfejfűjt 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
Pulyka pörkölt Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,94kcal	20,86g	12,55g	4,50g	0,59g	0,46g	0,42g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Ételizeítő 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
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	217,70kcal	9,75g	11,60g	19,50g	0,75g	0,83g	0,12g
Rizsleves Összetétel: Ételizeítő 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
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	201,69kcal	9,38g	2,91g	33,33g	0,89g	0,46g	0,30g
Sárgarépa főzelék 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: Ételizeítő 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.12.01.-től 2023.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. p.ritamin 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	315,82kcal	15,88g	17,40g	21,86g	3,81g	0,51g	0,42g
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	370,40kcal	19,38g	24,40g	15,76g	1,00g	0,71g	0,51g
Sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	53,65kcal	3,22g	3,73g	1,82g	0,04g	0,69g	0,17g
Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
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
Stíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsiros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott', főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	610,92kcal	22,85g	15,51g	93,55g	34,42g	0,37g	3,14g
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', Származ fűszerkeverék	258,07kcal	26,25g	12,19g	1,18g	0,20g	0,48g	0,41g
Származraguleves Összetétel: Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	219,71kcal	21,80g	6,71g	16,81g	3,59g	0,50g	0,34g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
Tanyasi sült csirkemell Összetétel: Csemege paprika, Csirkemell filé, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Származ fűszerkeverék	182,29kcal	25,85g	4,81g	7,93g	0,20g	0,48g	0,41g
Tápai legényfogyó leves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	198,61kcal	16,87g	6,27g	17,68g	2,62g	0,72g	0,55g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	294,25kcal	8,62g	5,60g	52,24g	2,93g	0,37g	0,72g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	181,76kcal	4,70g	5,53g	26,61g	2,23g	0,71g	1,29g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.12.01.-től 2023.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '1,5%'	158,80kcal	7,63g	3,54g	23,88g	20,61g	0,25g	2,09g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
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	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
Tojáskrém 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
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	206,43kcal	5,17g	6,02g	31,17g	11,67g	0,37g	0,48g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,39g	1,20g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	224,00kcal	9,10g	5,25g	34,30g	11,90g	0,34g	0,07g
Túrós tészta tepertővel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	335,07kcal	9,08g	9,96g	51,87g	2,80g	0,47g	2,55g
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	223,05kcal	5,56g	2,34g	40,69g	0,00g	0,24g	0,73g
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, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,65kcal	1,44g	0,20g	16,40g	11,60g	0,20g	0,01g
Virsli Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	106,00kcal	4,80g	9,20g	0,96g	0,16g	0,80g	2,88g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2023.12.01.-tól 2023.12.31.-ig

[illegible]