

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.11.30.	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 kiörlés kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	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=724,57kcal FH=42,48g ZS=22,22g SZH=83,67g CK=16,67g 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 2024.12.01.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Alma;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;
	EN=289,24kcal FH=8,59g ZS=7,70g SZH=46,41g CK=9,82g SÓ=1,72g TZS=4,66g	EN=220,95kcal FH=5,59g ZS=4,35g SZH=39,86g CK=0,78g SÓ=0,84g 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=164,05kcal FH=4,01g ZS=1,16g SZH=33,17g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=433,65kcal FH=14,54g ZS=5,95g SZH=78,71g CK=40,40g SÓ=0,45g TZS=3,35g

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

Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdekl djön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2024.12.02.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Briós (1, 2, 3)*;	Szárzabbaleves sertéshússal (1, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*;
	EN=332,60kcal FH=9,58g ZS=12,50g SZH=44,98g CK=9,98g SÓ=1,74g TZS=4,58g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=844,43kcal FH=34,87g ZS=21,73g SZH=144,26g CK=45,20g SÓ=1,31g TZS=3,63g	EN=292,00kcal FH=17,90g ZS=12,25g SZH=25,75g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=7,85g	EN=533,30kcal FH=16,66g ZS=24,28g SZH=57,85g CK=9,97g SÓ=1,85g TZS=6,14g
KEDD 2024.12.03.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	EN=380,44kcal FH=12,83g ZS=10,98g SZH=56,92g CK=17,83g SÓ=0,81g TZS=5,35g	EN=268,00kcal FH=8,70g ZS=12,76g SZH=29,42g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g	EN=761,34kcal FH=20,86g ZS=25,48g SZH=106,49g CK=23,00g SÓ=1,90g TZS=3,50g	EN=307,45kcal FH=17,74g ZS=12,13g SZH=30,67g CK=0,16g SÓ=1,64g TZS=7,82g	EN=610,92kcal FH=22,84g ZS=15,51g SZH=93,55g CK=34,42g SÓ=0,37g TZS=3,14g
SZERDA 2024.12.04.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Körte;	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=193,00kcal FH=6,62g ZS=5,35g SZH=29,56g CK=0,36g SÓ=0,92g TZS=3,16g	EN=848,11kcal FH=43,64g ZS=27,84g SZH=122,13g CK=8,97g SÓ=1,60g TZS=2,26g	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 2024.12.05.	Tej (2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*; Csemege uborka (11)*;	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	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=730,67kcal FH=38,55g ZS=18,94g SZH=99,05g CK=9,82g SÓ=3,00g TZS=1,72g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=614,72kcal FH=22,75g ZS=28,42g SZH=59,93g CK=0,25g SÓ=0,73g TZS=2,41g
PÉNTEK 2024.12.06.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta; Banán ;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=244,23kcal FH=11,71g ZS=3,92g SZH=39,88g 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=959,44kcal FH=29,08g ZS=23,03g SZH=150,65g CK=20,79g SÓ=2,90g TZS=5,91g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=355,54kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=45,34g CK=9,94g SÓ=1,40g TZS=5,70g

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.12.07.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Dzsem (13)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=373,84kcal FH=18,40g ZS=14,50g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,94g TZS=8,28g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=895,39kcal FH=31,05g ZS=33,41g SZH=113,89g CK=44,70g SÓ=1,45g TZS=7,81g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=589,75kcal FH=13,52g ZS=18,13g SZH=89,67g CK=16,85g SÓ=2,16g TZS=9,92g
VASÁRNAP 2024.12.08.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Alma;
	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=697,39kcal FH=31,10g ZS=20,68g SZH=106,59g CK=30,69g SÓ=0,85g TZS=1,34g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=507,12kcal FH=29,47g ZS=13,96g SZH=61,26g CK=22,30g SÓ=1,01g TZS=1,39g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klúg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2024.12.09.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlés zsemle (1)*; Paradicsom;	BrokkolikréMLEVES (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	SertésVagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*;
	EN=346,50kcal FH=15,48g ZS=11,80g SZH=44,09g CK=9,88g SÓ=1,74g TZS=6,78g	EN=259,00kcal FH=8,46g ZS=12,50g SZH=26,41g CK=0,51g SÓ=1,50g TZS=4,87g	EN=790,41kcal FH=32,07g ZS=33,26g SZH=87,03g CK=6,20g SÓ=1,75g TZS=4,40g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=600,91kcal FH=26,48g ZS=27,97g SZH=56,14g CK=1,41g SÓ=0,98g TZS=0,83g
KEDD 2024.12.10.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Méz; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Cs tészta (1)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	EN=310,15kcal FH=13,10g ZS=8,78g SZH=43,72g CK=11,96g SÓ=1,04g TZS=2,82g	EN=221,70kcal FH=4,78g ZS=0,60g SZH=48,63g CK=16,77g SÓ=0,60g TZS=0,30g	EN=853,58kcal FH=30,14g ZS=31,93g SZH=105,79g CK=7,28g SÓ=1,17g TZS=1,37g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=514,46kcal FH=17,38g ZS=18,10g SZH=68,03g CK=9,63g SÓ=2,87g TZS=5,72g
SZERDA 2024.12.11.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Pritaminos sajtelfújtt (1, 2, 3)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít 100%; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Meggy mártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;
	EN=310,50kcal FH=11,58g ZS=9,85g SZH=44,46g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=227,40kcal FH=8,42g ZS=7,60g SZH=31,32g CK=0,36g SÓ=2,08g TZS=4,74g	EN=832,98kcal FH=48,33g ZS=22,37g SZH=103,54g CK=28,10g SÓ=2,36g TZS=9,23g	EN=268,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=40,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=591,23kcal FH=28,75g ZS=13,50g SZH=85,46g CK=32,03g SÓ=1,04g TZS=0,73g
CSÜTÖRTÖK 2024.12.12.	Tejeskávé íz tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Székelyhúsgombóc (1, 2, 3, 5, 6)*; Félbarna kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Pince ragu (1)*; Petrezselymes rizs (5)*;
	EN=252,97kcal FH=10,98g ZS=4,72g SZH=40,98g CK=12,56g SÓ=0,71g TZS=2,74g	EN=268,80kcal FH=8,78g ZS=12,80g SZH=29,58g CK=0,44g SÓ=1,36g TZS=1,88g	EN=764,41kcal FH=29,70g ZS=32,47g SZH=90,65g CK=9,04g SÓ=7,03g TZS=1,78g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=546,86kcal FH=21,71g ZS=30,79g SZH=63,69g CK=1,70g SÓ=0,80g TZS=1,63g
PÉNTEK 2024.12.13.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*;
	EN=327,94kcal FH=9,86g ZS=11,11g SZH=44,49g CK=9,95g SÓ=1,29g TZS=3,93g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=711,82kcal FH=21,88g ZS=21,84g SZH=100,72g CK=4,17g SÓ=3,69g TZS=4,10g	EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=603,25kcal FH=23,24g ZS=30,66g SZH=56,29g CK=3,81g SÓ=0,77g TZS=1,84g

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host
Étkeztetési Rendszer
3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2024.12.14.	Tej (2)*; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Májkrém; Kifli (1, 2)*;
	EN=380,90kcal FH=14,15g ZS=13,69g SZH=49,34g CK=13,01g SÓ=2,21g TZS=7,47g	EN=221,60kcal FH=3,80g ZS=6,40g SZH=36,40g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=877,97kcal FH=33,82g ZS=36,94g SZH=96,06g CK=7,42g SÓ=3,51g TZS=0,91g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=544,85kcal FH=12,54g ZS=20,73g SZH=74,74g CK=18,22g SÓ=1,70g TZS=8,57g
VASÁRNAP 2024.12.15.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alma dobozos üdít 100%; Fonottka (1, 2)*;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	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=722,44kcal FH=35,74g ZS=26,45g SZH=78,55g CK=3,25g SÓ=1,70g TZS=1,93g	EN=235,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=37,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	EN=431,15kcal FH=14,76g ZS=5,76g SZH=99,58g CK=43,80g SÓ=0,45g TZS=3,35g

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=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2024.12.16.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Kigyóborka; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Carbonara szósz (1, 2)*; Sajt szórat (2)*; Spagetti (1)*;
	EN=329,14kcal FH=9,50g ZS=13,05g SZH=43,31g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=219,85kcal FH=6,73g ZS=8,16g SZH=29,03g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=799,54kcal FH=30,95g ZS=33,21g SZH=89,15g CK=13,82g SÓ=1,95g TZS=1,36g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=581,03kcal FH=24,05g ZS=28,22g SZH=56,52g CK=2,98g SÓ=1,63g TZS=5,47g
KEDD 2024.12.17.	Madártej ízű tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma bef tt;	Briós (1, 2, 3)*; Narancs;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=409,60kcal FH=13,91g ZS=20,85g SZH=41,08g CK=13,46g SÓ=1,58g TZS=10,79g	EN=238,80kcal FH=10,88g ZS=9,80g SZH=27,84g CK=0,62g SÓ=1,82g TZS=3,36g	EN=750,56kcal FH=36,22g ZS=21,83g SZH=164,17g CK=16,67g SÓ=1,56g TZS=2,19g	EN=323,60kcal FH=6,25g ZS=5,25g SZH=60,32g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,69g TZS=5,74g
SZERDA 2024.12.18.	Csipkebogyó tea; Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Korianderes karfiolkrem leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;	Finomf zelék (1, 2)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*;
	EN=310,90kcal FH=10,88g ZS=9,55g SZH=44,98g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g	EN=234,60kcal FH=7,83g ZS=9,72g SZH=28,83g CK=0,42g SÓ=1,23g TZS=1,47g	EN=817,96kcal FH=33,10g ZS=40,35g SZH=77,30g CK=10,64g SÓ=1,75g TZS=4,77g	EN=255,55kcal FH=4,01g ZS=4,66g SZH=49,65g 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 2024.12.19.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kigyóborka; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Lecsós csirkeragu (1)*; Kuskusz (1, 5)*;
	EN=314,35kcal FH=15,69g ZS=8,33g SZH=43,32g CK=12,07g SÓ=1,72g TZS=3,09g	EN=306,12kcal FH=5,89g ZS=3,59g SZH=60,50g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=797,52kcal FH=48,12g ZS=19,26g SZH=91,89g CK=7,83g SÓ=1,50g TZS=1,44g	EN=217,50kcal FH=9,40g ZS=6,00g SZH=29,75g CK=6,35g SÓ=0,75g TZS=3,90g	EN=500,84kcal FH=26,18g ZS=16,58g SZH=58,36g CK=3,73g SÓ=1,22g TZS=1,53g
PÉNTEK 2024.12.20.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diós búrkifli (1, 2, 4, 6)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túrós (2)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóborka;	Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=295,05kcal FH=10,43g ZS=7,41g SZH=43,20g CK=10,06g SÓ=1,10g TZS=2,13g	EN=291,20kcal FH=5,60g ZS=11,20g SZH=42,70g CK=2,80g SÓ=0,14g TZS=0,00g	EN=751,53kcal FH=37,40g ZS=27,77g SZH=87,68g CK=6,68g SÓ=4,06g TZS=5,36g	EN=295,90kcal FH=18,72g ZS=12,15g SZH=27,91g CK=0,36g SÓ=1,84g TZS=7,74g	EN=588,65kcal FH=13,44g ZS=26,74g SZH=71,11g CK=14,16g SÓ=1,61g TZS=10,70g

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

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	68,00kcal	0,00g	0,00g	62,40g	10,56g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdít 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	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
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,64g	11,88g	69,12g	26,28g	0,60g	4,92g
Baconos péklángos Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Banán Összetétel: Banán	126,00kcal	1,56g	0,00g	29,04g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	189,00kcal	2,34g	0,00g	43,56g	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, Étélizetítő 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
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	281,92kcal	15,07g	20,68g	7,02g	4,57g	0,56g	0,70g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
Brokklikrénteves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	127,67kcal	5,00g	3,49g	17,32g	2,08g	0,53g	0,26g
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zeller zöld	152,86kcal	4,32g	2,27g	26,82g	1,66g	0,55g	0,22g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	326,30kcal	7,61g	10,89g	45,08g	2,76g	0,49g	4,57g
Bükk aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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
Carbonara szósz Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	210,00kcal	10,51g	16,40g	4,05g	0,18g	1,03g	1,56g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	27,30kcal	0,78g	0,06g	6,19g	1,60g	1,60g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2024.12.01.-tól 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májkrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,06kcal	8,80g	10,43g	18,40g	0,00g	1,20g	3,13g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	187,71kcal	20,85g	8,31g	6,11g	0,78g	0,38g	0,37g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjézítő, Tej '1,5%'	141,04kcal	7,75g	3,77g	19,38g	11,50g	0,25g	2,25g
Csontleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	127,64kcal	3,86g	3,04g	20,66g	1,38g	0,54g	0,41g
Cs tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes csó tészta	318,24kcal	9,15g	6,57g	55,58g	3,00g	0,21g	0,83g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Diós búrkifli Összetétel: Diós búrkifli 50g, Diós búrkifli 70g	291,20kcal	5,60g	11,20g	42,70g	2,80g	0,14g	0,00g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétlélj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdi gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdi gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	179,43kcal	2,71g	1,31g	38,41g	19,73g	0,11g	0,45g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejes káposzta saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	57,28kcal	1,63g	0,22g	11,92g	6,00g	0,22g	0,01g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	126,36kcal	9,81g	7,71g	6,13g	3,49g	3,16g	2,79g
Finomf. zselék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomf. zselék, 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
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 tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
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 krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Házi kőrözt 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
Húsgombócleves Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	283,46kcal	13,73g	17,33g	16,16g	0,99g	0,50g	0,37g
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	588,04kcal	25,87g	25,57g	61,76g	3,22g	1,09g	4,13g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	664,94kcal	28,01g	30,66g	65,53g	3,27g	1,05g	0,83g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Karfiolleves 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
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kelkáposzta f. zelek Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	230,51kcal	7,10g	3,57g	40,39g	0,41g	0,27g	0,31g
Ken májas Összetétel: Kenőmájas	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Korianderes karfiolkréMLEVES Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	98,60kcal	3,29g	4,57g	9,86g	2,37g	0,49g	0,26g
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,48g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kuskusz Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Kuskusz, 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
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamín paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,31kcal	5,75g	4,13g	33,61g	2,70g	0,65g	0,81g
Lecsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín 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, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín 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 50g, Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, 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
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
Liga Margarín Összetétel: Liga margarín	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Madártej izü tej Összetétel: Gf instant madártej izü tejjesítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,75g	3,77g	19,52g	11,50g	0,25g	2,25g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	258,51kcal	16,87g	7,64g	29,32g	1,95g	0,80g	0,60g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,16g	5,16g	2,40g	1,34g	0,32g	0,68g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,17g	0,81g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma	255,04kcal	21,65g	8,02g	22,54g	6,64g	0,49g	0,35g
Meggy mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	236,25kcal	3,48g	0,86g	52,58g	31,81g	0,23g	0,28g
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: Mogyorókrém	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,41g	0,47g	0,88g	0,00g	0,10g	0,02g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
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
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	182,62kcal	21,51g	8,56g	3,52g	0,22g	0,31g	0,05g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsomos burgonyafélék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld	312,01kcal	7,54g	4,59g	56,02g	9,67g	0,33g	0,43g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom	134,40kcal	3,56g	12,20g	2,52g	0,08g	0,52g	1,64g
Párolt rizs Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,81kcal	4,56g	10,34g	55,59g	0,22g	0,45g	1,10g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	285,01kcal	5,89g	8,06g	42,58g	0,17g	0,37g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	272,16kcal	4,64g	12,18g	55,87g	0,39g	0,31g	1,31g
Pinceraгу Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	274,70kcal	17,08g	18,61g	7,82g	1,31g	0,49g	0,33g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,36kcal	3,76g	4,08g	29,36g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	667,01kcal	27,05g	26,06g	75,07g	5,74g	2,69g	5,74g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
Pritaminos sajtfehérje 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
Rántott csirkemell 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	187,73kcal	13,00g	6,41g	19,00g	4,20g	1,50g	0,05g
Reszelt tésztalevés Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	132,12kcal	3,90g	3,55g	20,78g	0,89g	0,54g	0,47g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvaglalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	343,69kcal	18,72g	23,34g	12,12g	0,88g	0,62g	0,38g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos párizszott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sárgarépa zselé 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: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	163,82kcal	20,02g	8,53g	0,60g	0,10g	0,36g	0,09g
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	370,40kcal	19,38g	24,40g	15,76g	1,00g	0,71g	0,51g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	57,90kcal	3,45g	4,00g	2,05g	0,16g	0,76g	0,28g
Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
Stíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félégházi 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
Sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	265,85kcal	27,28g	12,55g	0,99g	0,03g	0,48g	0,40g
Szárazbaleves sertéshússal Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	312,00kcal	17,50g	15,73g	22,94g	1,08g	0,53g	0,26g
Szárnyas rizottó Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	480,25kcal	30,47g	17,70g	68,17g	3,41g	0,90g	1,38g
Szárnyasgulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	180,03kcal	14,31g	5,31g	16,83g	1,73g	0,55g	0,27g
Szarvacskatészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacskatészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
Szekelyhúsgombóc Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	478,07kcal	22,23g	27,68g	38,11g	0,27g	6,06g	0,74g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	294,25kcal	8,62g	5,60g	52,24g	2,93g	0,37g	0,72g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő 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
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	317,60kcal	13,06g	4,90g	54,76g	25,40g	0,45g	2,70g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,76g	4,71g	84,03g	28,80g	0,45g	2,70g
Tejeskávéz tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	126,13kcal	7,45g	3,56g	16,21g	10,93g	0,24g	2,14g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejles kiörítés egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Tejles kiörítés gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Tejles kiörítés kenyér Összetétel: Tejles kiörlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Tejles kiörítés kenyér Összetétel: Tejles kiörlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
Tejles kiörítés zsemle Összetétel: Tejles kiörlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Teresvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,62kcal	14,70g	23,24g	4,42g	1,01g	0,57g	0,93g
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
Tökf zelék 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, Étélizetítő 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 tészta tepert vel 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
Vadás aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	333,28kcal	15,96g	23,09g	13,20g	2,62g	0,42g	0,32g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2024.12.01.-től 2024.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Vaníliaöntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	187,14kcal	8,68g	4,20g	28,60g	17,42g	0,35g	2,52g
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
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	40,80kcal	1,22g	0,23g	6,75g	1,60g	1,82g	0,03g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	97,53kcal	3,39g	1,85g	15,83g	1,65g	0,50g	0,05g
Zöldborsóf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	330,04kcal	15,86g	4,50g	53,81g	25,68g	0,37g	1,11g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	140,23kcal	5,89g	2,82g	22,00g	3,95g	0,50g	0,40g
Zöldborsós csirkecomb Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	237,15kcal	23,92g	9,42g	5,71g	1,26g	0,35g	0,24g
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizetítő 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
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	133,60kcal	3,48g	12,16g	2,36g	0,08g	0,52g	1,64g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,15g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	194,44kcal	6,42g	3,30g	33,55g	2,40g	0,52g	0,17g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g