

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2025.01.06.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma;	Banán ; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=312,40kcal FH=10,78g ZS=9,50g SZH=45,48g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g	EN=217,00kcal FH=7,55g ZS=7,70g SZH=27,75g CK=0,35g SÓ=1,48g TZS=4,90g	EN=708,79kcal FH=22,78g ZS=24,13g SZH=93,88g CK=6,71g SÓ=2,19g TZS=8,10g	EN=390,12kcal FH=6,93g ZS=3,59g SZH=79,86g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=548,42kcal FH=19,26g ZS=33,58g SZH=60,01g CK=1,23g SÓ=1,02g TZS=2,04g
<b>KEDD</b> 2025.01.07.	Tej (2)*; Sajtos szál (1, 2)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Banán;	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bácskai rizseshús (5)*; Alma bef tt;	Teavaj (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;
	EN=430,60kcal FH=13,10g ZS=24,47g SZH=38,84g CK=12,94g SÓ=1,66g TZS=12,93g	EN=310,40kcal FH=4,88g ZS=6,40g SZH=57,04g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=828,85kcal FH=28,62g ZS=42,00g SZH=145,30g CK=14,17g SÓ=1,76g TZS=1,38g	EN=233,21kcal FH=4,79g ZS=10,42g SZH=29,56g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=7,16g	EN=525,36kcal FH=17,04g ZS=17,63g SZH=68,28g CK=10,49g SÓ=2,93g TZS=5,70g
<b>SZERDA</b> 2025.01.08.	Meggyes gyümölcs Tea; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Narancs;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Tészta 'Orsó' (1)*;
	EN=275,30kcal FH=9,33g ZS=7,34g SZH=38,51g CK=9,44g SÓ=0,89g TZS=2,39g	EN=186,09kcal FH=6,22g ZS=5,25g SZH=28,47g CK=0,41g SÓ=0,92g TZS=0,24g	EN=865,71kcal FH=32,50g ZS=33,73g SZH=100,44g CK=15,56g SÓ=1,98g TZS=1,69g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=642,26kcal FH=24,22g ZS=33,68g SZH=58,30g CK=3,12g SÓ=0,63g TZS=2,03g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2025.01.09.	Tejeskávé íz tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Sárgarépa;	Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*;	Lekváros táská (1, 2)*;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=334,52kcal FH=13,65g ZS=8,56g SZH=50,87g CK=11,76g SÓ=1,16g TZS=2,20g	EN=280,80kcal FH=9,48g ZS=13,10g SZH=31,17g CK=2,92g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=772,84kcal FH=41,47g ZS=26,16g SZH=101,32g CK=21,45g SÓ=1,46g TZS=1,87g	EN=286,30kcal FH=3,57g ZS=10,43g SZH=43,68g CK=14,28g SÓ=0,49g TZS=5,25g	EN=431,15kcal FH=14,76g ZS=5,76g SZH=99,58g CK=43,80g SÓ=0,45g TZS=3,35g
<b>PÉNTEK</b> 2025.01.10.	Citromos tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Dzsem (13)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacská tészta (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes ki rlés meggyes párna (1, 2)*; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=294,19kcal FH=8,84g ZS=10,28g SZH=40,38g CK=9,71g SÓ=1,52g TZS=4,24g	EN=187,00kcal FH=4,30g ZS=0,60g SZH=38,75g CK=13,60g SÓ=0,60g TZS=0,30g	EN=851,36kcal FH=26,75g ZS=35,36g SZH=102,70g CK=27,75g SÓ=0,95g TZS=2,89g	EN=253,20kcal FH=8,54g ZS=7,60g SZH=37,62g CK=0,78g SÓ=2,08g TZS=4,56g	EN=531,25kcal FH=10,97g ZS=22,81g SZH=68,03g CK=6,59g SÓ=2,01g TZS=8,20g

**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=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 2025.01.11.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*;
	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=808,82kcal FH=31,15g ZS=38,69g SZH=78,22g CK=14,92g SÓ=2,01g TZS=2,24g	EN=227,40kcal FH=10,32g ZS=6,00g SZH=33,06g CK=6,36g SÓ=0,99g TZS=3,84g	EN=654,01kcal FH=25,68g ZS=33,01g SZH=56,78g CK=0,60g SÓ=0,72g TZS=0,71g
VASÁRNAP 2025.01.12.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	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=722,44kcal FH=35,74g ZS=26,45g SZH=78,55g CK=3,25g SÓ=1,70g TZS=1,93g	EN=270,90kcal FH=6,65g ZS=9,94g SZH=37,59g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 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"**

	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>HÉTF</b> 2025.01.13.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Csirkemájkrém 50g; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bolognai szós; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*;	Teavaj (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; Jégcsap retek;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=304,50kcal FH=11,08g ZS=9,80g SZH=43,61g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=256,50kcal FH=9,95g ZS=11,55g SZH=26,20g CK=0,35g SÓ=1,25g TZS=3,05g	EN=816,89kcal FH=33,19g ZS=37,63g SZH=83,27g CK=9,92g SÓ=1,76g TZS=4,56g	EN=263,44kcal FH=5,53g ZS=12,63g SZH=31,10g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=7,34g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,69g TZS=5,74g
<b>KEDD</b> 2025.01.14.	Csokoládé ízű tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*; Alma;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;	Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Cs tészta (1)*; Uborkasaláta;
	EN=349,44kcal FH=13,95g ZS=8,77g SZH=54,04g CK=12,33g SÓ=1,17g TZS=2,31g	EN=221,70kcal FH=4,78g ZS=0,60g SZH=48,63g CK=16,77g SÓ=0,60g TZS=0,30g	EN=811,06kcal FH=32,51g ZS=34,31g SZH=88,70g CK=6,06g SÓ=3,10g TZS=1,29g	EN=272,50kcal FH=8,17g ZS=5,35g SZH=46,40g CK=18,15g SÓ=0,73g TZS=3,45g	EN=539,27kcal FH=31,00g ZS=14,98g SZH=68,38g CK=8,78g SÓ=0,78g TZS=1,20g
<b>SZERDA</b> 2025.01.15.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*; Retek;	Alma; Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;
	EN=330,01kcal FH=14,72g ZS=11,73g SZH=39,50g CK=9,26g SÓ=1,53g TZS=7,04g	EN=221,60kcal FH=3,80g ZS=6,40g SZH=36,40g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=862,37kcal FH=40,07g ZS=35,81g SZH=83,92g CK=2,97g SÓ=2,17g TZS=1,16g	EN=227,05kcal FH=6,14g ZS=10,28g SZH=26,54g CK=1,69g SÓ=0,86g TZS=1,83g	EN=629,10kcal FH=11,52g ZS=27,24g SZH=81,27g CK=35,42g SÓ=0,20g TZS=4,40g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2025.01.16.	Tej (2)*; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Finomf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=370,21kcal FH=17,25g ZS=11,76g SZH=46,54g CK=12,66g SÓ=1,68g TZS=5,13g	EN=212,10kcal FH=4,44g ZS=3,90g SZH=38,43g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=839,97kcal FH=26,38g ZS=36,40g SZH=97,47g CK=20,59g SÓ=0,76g TZS=2,73g	EN=249,00kcal FH=8,48g ZS=10,00g SZH=31,38g CK=0,42g SÓ=2,18g TZS=5,46g	EN=528,48kcal FH=19,45g ZS=15,19g SZH=76,85g CK=15,03g SÓ=2,12g TZS=4,18g
<b>PÉNTEK</b> 2025.01.17.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Teavaj (2)*; Kukoricás kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Sajtós panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Sajtós croissant (1, 2, 3)*; Májkrém; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=333,14kcal FH=9,60g ZS=13,15g SZH=43,97g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=238,56kcal FH=4,43g ZS=10,32g SZH=31,54g CK=0,12g SÓ=0,85g TZS=7,08g	EN=899,54kcal FH=38,02g ZS=29,67g SZH=113,91g CK=18,08g SÓ=2,59g TZS=6,75g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g	EN=590,45kcal FH=14,77g ZS=33,54g SZH=55,28g CK=3,59g SÓ=2,54g TZS=14,94g

**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 2025.01.18.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	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=691,96kcal FH=24,31g ZS=29,53g SZH=72,60g CK=11,05g SÓ=3,35g TZS=6,75g	EN=227,40kcal FH=10,32g ZS=6,00g SZH=33,06g CK=6,36g SÓ=0,99g TZS=3,84g	EN=585,94kcal FH=30,72g ZS=20,83g SZH=63,08g CK=3,39g SÓ=1,34g TZS=4,70g
VASÁRNAP 2025.01.19.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*;	Alma dobozos üdít 100%; Fonottka (1, 2)*;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; 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=708,50kcal FH=39,00g ZS=28,11g SZH=92,35g CK=4,88g SÓ=1,88g TZS=5,63g	EN=235,50kcal FH=4,05g ZS=1,35g SZH=37,90g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	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
<b>HÉTF</b> 2025.01.20.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Brokkolikrémléves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*; Alma;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Eszterházy tokány (1, 2, 11)*; Tészta 'Orsó' (1)*;
	EN=332,50kcal FH=9,58g ZS=13,05g SZH=43,73g CK=9,88g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=827,61kcal FH=32,55g ZS=33,26g SZH=95,43g CK=6,20g SÓ=1,75g TZS=4,40g	EN=228,40kcal FH=5,22g ZS=4,10g SZH=42,06g CK=13,61g SÓ=0,84g TZS=0,94g	EN=608,65kcal FH=22,68g ZS=31,10g SZH=57,67g CK=4,54g SÓ=0,56g TZS=1,43g
<b>KEDD</b> 2025.01.21.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya 1/2; Alma;	Lapasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Citromos tea; Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
	EN=308,35kcal FH=15,19g ZS=8,28g SZH=42,47g CK=12,07g SÓ=1,72g TZS=3,09g	EN=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=799,24kcal FH=28,32g ZS=28,17g SZH=109,58g CK=19,68g SÓ=1,30g TZS=1,09g	EN=311,50kcal FH=18,28g ZS=14,50g SZH=27,12g CK=0,42g SÓ=1,94g TZS=8,46g	EN=710,80kcal FH=31,62g ZS=33,94g SZH=64,18g CK=10,31g SÓ=0,34g TZS=13,19g
<b>SZERDA</b> 2025.01.22.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrém; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Bebo Mini Margarin; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;
	EN=292,60kcal FH=8,67g ZS=7,70g SZH=46,83g CK=9,82g SÓ=1,72g TZS=4,66g	EN=293,40kcal FH=9,82g ZS=15,90g SZH=27,61g CK=0,36g SÓ=1,58g TZS=6,04g	EN=786,40kcal FH=36,37g ZS=35,86g SZH=72,69g CK=9,36g SÓ=2,02g TZS=3,13g	EN=251,70kcal FH=5,34g ZS=4,10g SZH=49,84g CK=17,20g SÓ=0,84g TZS=0,76g	EN=666,79kcal FH=36,33g ZS=23,64g SZH=62,48g CK=14,39g SÓ=1,17g TZS=4,98g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2025.01.23.	Madártej ízű tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Májkrém; Félbarna kenyér (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Sajt metélt (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejfől (2)*; Narancs;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Lecsós csirkeragu (1)*; Bulgur (1, 5)*;
	EN=383,45kcal FH=16,85g ZS=13,10g SZH=48,85g CK=11,92g SÓ=1,78g TZS=5,69g	EN=319,20kcal FH=9,94g ZS=15,90g SZH=33,91g CK=0,78g SÓ=1,58g TZS=5,86g	EN=754,79kcal FH=29,54g ZS=33,94g SZH=78,44g CK=4,35g SÓ=1,15g TZS=4,91g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g	EN=493,73kcal FH=24,08g ZS=16,80g SZH=52,76g CK=2,26g SÓ=1,22g TZS=1,55g
<b>PÉNTEK</b> 2025.01.24.	Meggyes gyümölcs Tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Alma;	Kefír (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Kockasajt (2)*; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=261,89kcal FH=11,41g ZS=3,82g SZH=44,60g CK=9,86g SÓ=0,98g TZS=0,06g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=814,40kcal FH=22,50g ZS=35,09g SZH=87,22g CK=1,01g SÓ=3,22g TZS=5,51g	EN=214,50kcal FH=9,10g ZS=5,85g SZH=29,45g CK=6,05g SÓ=0,75g TZS=3,75g	EN=620,25kcal FH=16,72g ZS=25,13g SZH=78,93g CK=3,60g SÓ=3,40g TZS=14,42g

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**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 2025.01.25.	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 2025.01.26.	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
<b>HÉTF</b> 2025.01.27.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Tavaszi rizottó (5)*; Almakompót;
	EN=354,62kcal FH=17,35g ZS=15,12g SZH=36,40g CK=9,26g SÓ=1,68g TZS=8,59g	EN=253,10kcal FH=9,72g ZS=10,30g SZH=30,22g CK=0,88g SÓ=1,72g TZS=4,16g	EN=858,33kcal FH=38,31g ZS=43,68g SZH=94,06g CK=3,44g SÓ=1,50g TZS=2,54g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=592,72kcal FH=20,70g ZS=27,58g SZH=82,58g CK=22,03g SÓ=0,98g TZS=1,04g
<b>KEDD</b> 2025.01.28.	Tiramisu ízű tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Pritaminos sajtelfűjt (1, 2, 3)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=374,57kcal FH=15,24g ZS=11,38g SZH=52,18g CK=11,66g SÓ=1,76g TZS=7,17g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=758,19kcal FH=36,17g ZS=22,30g SZH=97,38g CK=28,25g SÓ=2,10g TZS=10,22g	EN=260,80kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=27,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=355,54kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=45,34g CK=9,94g SÓ=1,40g TZS=5,70g
<b>SZERDA</b> 2025.01.29.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Francia hagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;
	EN=394,70kcal FH=16,04g ZS=14,85g SZH=49,37g CK=12,53g SÓ=2,40g TZS=7,76g	EN=204,60kcal FH=2,50g ZS=1,44g SZH=44,24g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=878,94kcal FH=34,99g ZS=35,65g SZH=102,41g CK=11,31g SÓ=1,48g TZS=4,62g	EN=251,70kcal FH=5,34g ZS=4,10g SZH=49,84g CK=17,20g SÓ=0,84g TZS=0,76g	EN=382,57kcal FH=13,08g ZS=4,90g SZH=70,87g CK=41,41g SÓ=0,45g TZS=2,70g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2025.01.30.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Hentes tokány (1, 11)*; Szarvacska tészta (1)*;
	EN=301,18kcal FH=11,84g ZS=9,12g SZH=42,28g CK=12,61g SÓ=0,79g TZS=2,74g	EN=235,20kcal FH=7,89g ZS=9,75g SZH=28,95g CK=0,42g SÓ=1,23g TZS=1,47g	EN=895,38kcal FH=43,26g ZS=29,21g SZH=109,09g CK=5,84g SÓ=1,30g TZS=1,06g	EN=212,10kcal FH=4,44g ZS=3,90g SZH=38,43g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=631,53kcal FH=24,47g ZS=32,28g SZH=58,64g CK=3,18g SÓ=1,07g TZS=2,39g
<b>PÉNTEK</b> 2025.01.31.	Erdei gyümölcs tea; Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Vajkrém (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; Zöldpaprika;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Banán ; Kifli (1, 2)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Kifli (1, 2)*; Csirkemájkrém 50g;
	EN=243,70kcal FH=9,25g ZS=4,70g SZH=40,58g CK=9,56g SÓ=1,60g TZS=0,52g	EN=227,88kcal FH=6,39g ZS=7,29g SZH=33,26g CK=0,50g SÓ=0,70g TZS=0,50g	EN=755,66kcal FH=36,67g ZS=24,35g SZH=97,94g CK=26,49g SÓ=3,85g TZS=3,73g	EN=336,85kcal FH=6,13g ZS=1,16g SZH=73,17g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=517,85kcal FH=13,59g ZS=16,38g SZH=76,64g CK=18,22g SÓ=1,61g TZS=5,52g

**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"**

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alma</b> Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Alma befőtt</b> Összetétel: Alma befőtt	68,00kcal	0,00g	0,00g	62,40g	10,56g	0,00g	0,00g
<b>Alma dobozos üdít 100%</b> Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Almakompót</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	83,54kcal	0,28g	0,08g	19,75g	19,72g	0,00g	0,00g
<b>Aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	342,20kcal	18,18g	26,72g	4,95g	0,48g	0,36g	0,31g
<b>Baconos péklángos</b> Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
<b>Bácskai rizseshús</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	558,48kcal	22,42g	34,32g	57,64g	0,63g	1,10g	1,12g
<b>Bakonyi aprópecsenye</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	317,05kcal	15,68g	24,42g	6,43g	0,32g	0,46g	0,92g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	126,00kcal	1,56g	0,00g	29,04g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	210,00kcal	2,60g	0,00g	48,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Bebo Mini Margarin</b> Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
<b>Big Burger</b> Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)	674,26kcal	31,62g	33,94g	55,13g	1,28g	3,34g	13,19g
<b>Bolognai szósz</b> 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
<b>Briós</b> Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
<b>Brokkolikrémléves</b> 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
<b>Bulgur</b> Összetétel: Bulgur, Étélizetítő 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
<b>Burgonyaf zelék</b> Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	311,80kcal	7,51g	6,29g	51,83g	0,13g	0,36g	0,40g
<b>Burgonyagombóc leves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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



# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Burgonyapüré</b> 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
<b>Bükk aprópecsenye</b> 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
<b>Chilisbab</b> Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	611,15kcal	34,74g	23,73g	60,64g	4,06g	0,37g	0,31g
<b>Citromos tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Csemege szalámi</b> Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
<b>Csemege uborka</b> Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
<b>Csikós tokány</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	315,91kcal	15,18g	25,74g	3,55g	0,55g	0,63g	1,54g
<b>Csipkebogyó tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Csirke nuggets</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,06kcal	8,80g	10,43g	18,40g	0,00g	1,20g	3,13g
<b>Csirke pörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	187,71kcal	20,85g	8,31g	6,11g	0,78g	0,38g	0,37g
<b>Csirkemájkrém 50g</b> Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
<b>Csokoládé ízű tej</b> Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjelítető, Tej '1,5%'	141,04kcal	7,75g	3,77g	19,38g	11,50g	0,25g	2,25g
<b>Csontleves</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	127,64kcal	3,86g	3,04g	20,66g	1,38g	0,54g	0,41g
<b>Cs tészta</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes csó tészta	318,24kcal	9,15g	6,57g	55,58g	3,00g	0,21g	0,83g
<b>Daraguskaleves</b> Összetétel: Búzadara, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	220,15kcal	6,38g	5,24g	35,11g	1,47g	0,59g	0,72g
<b>Dzsem</b> Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
<b>Eper-csipkebogyó gyümölcs tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Erdi gyümölcs öntet</b> Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	46,88kcal	0,45g	0,08g	10,75g	6,07g	0,01g	0,01g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Erdői gyümölcs tea</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Erdői-bodzás gyümölcs tea</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Eszterházy tokány</b> Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	283,44kcal	14,14g	21,84g	5,80g	1,74g	0,39g	0,32g
<b>Fahéjas cukor</b> Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
<b>Filézt halászlé</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piramin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítvény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	126,36kcal	9,81g	7,71g	6,13g	3,49g	3,16g	2,79g
<b>Finomf zselé</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfzselé, 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
<b>Fonottka</b> Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
<b>Főtt burgonya 1/2</b> Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,03g	0,00g
<b>Főtt tojás</b> Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
<b>Francia hagymakrémlés</b> Összetétel: Citromlé 40%, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	130,22kcal	3,44g	2,85g	22,61g	3,56g	0,45g	0,16g
<b>Frankfurtileves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöld, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kömény, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	299,77kcal	4,91g	17,24g	21,55g	0,88g	1,42g	1,71g
<b>Gombaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. piramin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	97,36kcal	3,64g	3,34g	12,59g	1,08g	0,48g	0,26g
<b>Gulyásleves</b> Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kömény, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	309,34kcal	14,24g	16,98g	22,20g	1,86g	0,56g	0,32g
<b>Gyümölcsleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	189,62kcal	2,55g	2,20g	38,88g	24,39g	0,12g	0,44g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Gyümölcsös joghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
<b>Gyümölcsös krémm joghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
<b>Házi kőrözött</b> Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,79kcal	5,99g	3,22g	1,77g	0,04g	0,14g	0,00g
<b>Hentes tokány</b> Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	322,90kcal	15,93g	24,86g	6,77g	0,38g	0,88g	1,48g
<b>Hosszú zsemle</b> Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
<b>Hot-Dog</b> Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	467,92kcal	16,97g	17,63g	58,10g	0,60g	2,77g	5,70g
<b>Hús galuska-leves (csirke)</b> Összetétel: Babérlevél, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	197,79kcal	16,33g	6,40g	17,60g	2,63g	0,77g	0,46g
<b>Húsgombóc</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	303,32kcal	16,19g	19,59g	20,77g	0,43g	0,37g	0,12g
<b>Húsos rakott tészta</b> 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
<b>Húsos tarhonya</b> 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
<b>Jégcsap retek</b> Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Joghurt</b> Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
<b>Kakaós csiga</b> Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
<b>Kakaós cukor</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
<b>Karfiol leves</b> 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
<b>Kefir</b> Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
<b>Ken májas</b> Összetétel: Kenőmájas	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
<b>Ketchup</b> Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kifli</b> Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
<b>Kigyóuborka</b> Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kockasajt</b> Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
<b>Kukorica prósza</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefír literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	582,22kcal	11,08g	27,16g	70,52g	29,36g	0,19g	4,39g
<b>Kukoricás kenyér</b> Összetétel: Kukoricás kenyér	151,80kcal	4,38g	0,48g	31,50g	0,12g	0,84g	0,24g
<b>Lapkasajt</b> Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
<b>Lebbensleves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,31kcal	5,75g	4,13g	33,61g	2,70g	0,65g	0,81g
<b>Lecsós csirke ragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	152,06kcal	16,51g	6,83g	5,11g	0,34g	0,63g	0,32g
<b>Lecsós szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	203,40kcal	20,65g	11,28g	3,38g	0,83g	0,62g	0,63g
<b>Lekváros bukta</b> Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
<b>Lekváros táska</b> Összetétel: Lekváros táska 70g	286,30kcal	3,57g	10,43g	43,68g	14,28g	0,49g	5,25g
<b>Levesgyöngy</b> Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
<b>Liga Margarin</b> Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
<b>Madártej ízű tej</b> Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjelkészítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,75g	3,77g	19,52g	11,50g	0,25g	2,25g
<b>Májgaluskaleves</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	258,51kcal	16,87g	7,64g	29,32g	1,95g	0,80g	0,60g
<b>Májkrém</b> Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
<b>Makaróni</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmentes makaróni	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,17g	0,81g
<b>Mákos cukor</b> Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Mákos metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
<b>Meggyes gyümölcs Tea</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Méz</b> Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
<b>Méz</b> Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,05g	0,00g	12,36g	12,32g	0,02g	0,00g
<b>Mogyorókrém</b> Összetétel: Mogyorókrém	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Molnárika</b> Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
<b>Mustár</b> Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,41g	0,47g	0,88g	0,00g	0,10g	0,02g
<b>Müzli szelet</b> Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
<b>Napraforgómagos vajkrém</b> Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,69kcal	1,00g	4,66g	1,41g	0,05g	0,08g	0,00g
<b>Narancs</b> Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Natúr baromfi érme</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	165,63kcal	9,60g	11,56g	5,44g	0,00g	1,44g	3,40g
<b>Négy magvas zsemle</b> Összetétel: Négy magvas zsemle 53g	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g
<b>Olasz rakott tészta</b> Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	674,03kcal	30,35g	28,60g	71,85g	6,84g	0,89g	4,47g
<b>Palócleves</b> Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	270,45kcal	12,67g	17,14g	14,02g	1,55g	0,47g	0,35g
<b>Paradicsom</b> Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Paradicsomleves betű tésztával</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	228,43kcal	5,40g	5,40g	39,14g	18,78g	0,53g	0,64g
<b>Paradicsommártás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	227,68kcal	5,04g	5,21g	39,50g	17,87g	0,36g	0,55g
<b>Paradicsomos halpástétom</b> 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

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,81kcal	4,56g	10,34g	55,59g	0,22g	0,45g	1,10g
<b>Petrezselymes rizs</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	272,16kcal	4,64g	12,18g	55,87g	0,39g	0,31g	1,31g
<b>Petrezselymes tojáskrém</b> Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	94,01kcal	3,91g	7,36g	0,58g	0,13g	0,52g	2,57g
<b>Pizza</b> Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	667,01kcal	27,05g	26,06g	75,07g	5,74g	2,69g	5,74g
<b>Pizzás csiga</b> Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
<b>Porcukor</b> Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
<b>Pritaminos sajtfehérje</b> Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	242,81kcal	15,49g	12,26g	16,22g	0,30g	1,02g	7,82g
<b>Pulykasült</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,54kcal	20,44g	9,64g	1,32g	0,24g	0,43g	0,10g
<b>Reszelt tészta leves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	132,12kcal	3,90g	3,55g	20,78g	0,89g	0,54g	0,47g
<b>Retek</b> Összetétel: Retek	7,50kcal	0,50g	0,00g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Rizibizi</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	286,08kcal	6,87g	10,50g	60,47g	2,26g	0,45g	1,13g
<b>Rizsleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	88,35kcal	2,30g	2,25g	20,10g	1,76g	0,50g	0,24g
<b>Rozmaringos sült csirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	258,32kcal	29,20g	10,27g	1,71g	0,41g	0,48g	0,10g
<b>Rozsos párna</b> Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
<b>Rúdvaglalt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	343,69kcal	18,72g	23,34g	12,12g	0,88g	0,62g	0,38g
<b>Rúdvaglalt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	332,89kcal	18,33g	23,29g	9,93g	0,81g	0,56g	0,36g
<b>Sajt</b> Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
<b>Sajtszórat</b> Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,25g	5,50g	0,75g	0,00g	0,50g	3,75g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sajtszórát</b> Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Natúr sajtkrém	92,50kcal	3,25g	7,10g	4,00g	0,00g	0,88g	4,60g
<b>Sajtos croissant</b> Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
<b>Sajtos metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,17g	0,81g
<b>Sajtos panírozott halfilé</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g
<b>Sajtos pogácsa</b> Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
<b>Sajtos rúd</b> Összetétel: Sajtos rúd 50g, Sajtos rúd 70g	320,60kcal	5,60g	20,72g	27,09g	1,19g	1,33g	10,43g
<b>Sajtos szelet</b> Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	294,77kcal	28,27g	14,56g	11,22g	1,24g	0,88g	4,08g
<b>Sárgaborsófó zelék</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	280,95kcal	15,30g	4,77g	42,55g	0,37g	0,31g	0,41g
<b>Sárgarépa</b> Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,05g	2,50g	0,00g	0,00g
<b>Sertés párizsi</b> Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
<b>Sertés párizsi</b> Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
<b>Sertéspörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín 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
<b>Sonkakrém</b> Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	57,90kcal	3,45g	4,00g	2,05g	0,16g	0,76g	0,28g
<b>Spenót</b> 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
<b>Sült virsli</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	221,30kcal	9,12g	19,69g	1,82g	0,30g	1,52g	5,71g
<b>Sültcsirkecomb</b> 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
<b>Szarvacskateészta</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacskateészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tarhonyaleves</b> 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	185,34kcal	4,82g	5,54g	27,35g	2,27g	0,71g	1,30g
<b>Tavaszi rizottó</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	509,19kcal	20,42g	27,50g	62,83g	2,31g	0,98g	1,04g
<b>Teavaj</b> Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g
<b>Tej</b> Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
<b>Tejbedara</b> Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	317,60kcal	13,06g	4,90g	54,76g	25,40g	0,45g	2,70g
<b>Tejberizs</b> Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,76g	4,71g	84,03g	28,80g	0,45g	2,70g
<b>Tejeskávéiz tej</b> Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	126,13kcal	7,45g	3,56g	16,21g	10,93g	0,24g	2,14g
<b>Tejföl</b> Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
<b>Tejleskiörítés egyenes kifli</b> Összetétel: Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
<b>Tejleskiörítés gabonás keksz</b> Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
<b>Tejleskiörítés kenyér</b> Összetétel: Tejles kiörlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
<b>Tejleskiörítés kenyér</b> Összetétel: Tejles kiörlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
<b>Tejleskiörítés meggyes párna</b> Összetétel: Tejles kiörlésű meggyes párna 50g, Tejles kiörlésű meggyes párna 70g	253,40kcal	3,64g	13,16g	29,19g	6,37g	0,98g	6,65g
<b>Terresvári aprópecsenye</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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
<b>Tészta 'Orsó'</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	325,21kcal	8,54g	9,26g	51,87g	2,80g	0,17g	1,11g
<b>Tiramisu ízű tej</b> Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	141,62kcal	7,75g	3,75g	19,51g	11,50g	0,25g	2,25g
<b>Tökf zelék</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	206,43kcal	5,17g	6,02g	31,17g	11,67g	0,37g	0,48g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,39g	1,20g



# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Túró</b> Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Túrós tészta</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,21g	0,81g
<b>Uborkasaláta</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,32kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,20g	0,00g
<b>Vágott tojásleves</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáslé, Vöröshagyma	120,60kcal	5,90g	6,64g	5,64g	0,48g	0,62g	1,61g
<b>Vajkrém</b> Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
<b>Vegyes saláta</b> 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
<b>Virslis</b> Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	106,00kcal	4,80g	9,20g	0,96g	0,16g	0,80g	2,88g
<b>Zala felvágott</b> Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
<b>Zellerkrémleves</b> 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
<b>Zöldbabf zelék</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,07kcal	8,34g	5,55g	35,13g	9,11g	0,38g	0,50g
<b>Zöldborsóf zelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	330,04kcal	15,86g	4,50g	53,81g	25,68g	0,37g	1,11g
<b>Zöldborsóleves</b> 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
<b>Zöldborsós sertés szelet</b> 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
<b>Zöldf szerez halpástétom</b> Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Zöldpaprika</b> Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,15g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Zöldtea-citrusos</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Zsemle</b> Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g