

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.03.01.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	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=717,40kcal FH=35,06g ZS=21,72g SZH=89,11g CK=2,57g SÓ=1,82g TZS=1,30g	EN=227,40kcal FH=10,32g ZS=6,00g SZH=33,06g CK=6,36g SÓ=0,99g TZS=3,84g	EN=573,66kcal FH=27,92g ZS=19,49g SZH=65,43g CK=22,58g SÓ=0,85g TZS=4,66g
VASÁRNAP 2025.03.02.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Kifli (1, 2)*; Alma;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa zelék (1, 2)*; Alma;
	EN=270,74kcal FH=7,94g ZS=6,28g SZH=45,60g CK=9,82g SÓ=1,54g TZS=3,74g	EN=254,20kcal FH=5,34g ZS=4,10g SZH=48,36g CK=14,03g SÓ=0,84g TZS=0,76g	EN=697,39kcal FH=31,10g ZS=20,68g SZH=106,59g CK=30,69g SÓ=0,85g TZS=1,34g	EN=164,05kcal FH=4,01g ZS=1,16g SZH=33,17g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=507,12kcal FH=29,47g ZS=13,96g SZH=61,26g CK=22,30g SÓ=1,01g TZS=1,39g

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klűg**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=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 érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
<b>HÉTF</b> 2025.03.03.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Briós (1, 2, 3)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*;
	EN=332,60kcal FH=9,58g ZS=12,50g SZH=44,98g CK=9,98g SÓ=1,74g TZS=4,58g	EN=274,40kcal FH=5,53g ZS=5,25g SZH=50,12g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=914,44kcal FH=28,25g ZS=36,90g SZH=113,02g CK=20,48g SÓ=1,15g TZS=2,90g	EN=219,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,51g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,85g	EN=591,71kcal FH=29,35g ZS=26,87g SZH=55,79g CK=5,65g SÓ=1,84g TZS=6,22g
<b>KEDD</b> 2025.03.04.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	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=234,60kcal FH=7,83g ZS=9,72g SZH=28,83g CK=0,42g SÓ=1,23g TZS=1,47g	EN=770,35kcal FH=37,04g ZS=22,29g SZH=102,43g CK=17,73g SÓ=1,41g TZS=1,34g	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
<b>SZERDA</b> 2025.03.05.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Frikadell (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Tarhonya (1)*;
	EN=300,90kcal FH=10,28g ZS=9,40g SZH=43,48g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g	EN=293,40kcal FH=9,82g ZS=15,90g SZH=27,61g CK=0,36g SÓ=1,58g TZS=6,04g	EN=797,19kcal FH=33,70g ZS=21,10g SZH=112,50g CK=28,26g SÓ=2,77g TZS=5,11g	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
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2025.03.06.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*; Alma;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=328,40kcal FH=14,30g ZS=8,90g SZH=47,91g CK=12,58g SÓ=1,25g TZS=2,56g	EN=247,50kcal FH=7,96g ZS=12,40g SZH=24,41g CK=0,51g SÓ=1,50g TZS=4,87g	EN=804,56kcal FH=43,56g ZS=26,00g SZH=115,85g CK=8,81g SÓ=1,73g TZS=2,06g	EN=277,70kcal FH=9,63g ZS=6,75g SZH=43,30g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=355,54kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=45,34g CK=9,94g SÓ=1,40g TZS=5,70g
<b>PÉNTEK</b> 2025.03.07.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Zsemle (1)*;
	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=768,08kcal FH=20,75g ZS=22,85g SZH=113,81g CK=28,49g SÓ=2,03g TZS=8,16g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=458,00kcal FH=21,54g ZS=14,96g SZH=57,41g CK=0,38g SÓ=2,37g TZS=8,86g

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klúg**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=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 2025.03.08.	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 2025.03.09.	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=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
<b>HÉTF</b> 2025.03.10.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlés zsemle (1)*;	Szárzabbaleves sertéshússal (1, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Paprikásburgonya virslivel (1, 3, 5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=346,50kcal FH=15,48g ZS=11,80g SZH=44,09g CK=9,88g SÓ=1,74g TZS=6,78g	EN=247,50kcal FH=7,96g ZS=12,40g SZH=24,41g CK=0,51g SÓ=1,50g TZS=4,87g	EN=808,47kcal FH=35,44g ZS=21,03g SZH=116,29g CK=42,88g SÓ=1,39g TZS=2,99g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=647,97kcal FH=23,27g ZS=22,80g SZH=90,91g CK=13,01g SÓ=3,07g TZS=7,20g
<b>KEDD</b> 2025.03.11.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;	Csontleves (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;
	EN=310,15kcal FH=13,10g ZS=8,78g SZH=43,72g CK=11,96g SÓ=1,04g TZS=2,82g	EN=308,10kcal FH=7,13g ZS=9,94g SZH=45,99g CK=1,26g SÓ=1,89g TZS=4,97g	EN=727,53kcal FH=44,86g ZS=18,17g SZH=140,37g CK=3,09g SÓ=2,67g TZS=2,00g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=525,36kcal FH=17,04g ZS=17,63g SZH=68,28g CK=10,49g SÓ=2,93g TZS=5,70g
<b>SZERDA</b> 2025.03.12.	Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Tápai legényfogyó leves (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Narancs;	Alma dobozos üdít 100%; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Natúr sertés szelet (1, 5)*; Meggy mártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;
	EN=267,89kcal FH=11,91g ZS=3,87g SZH=45,45g CK=9,86g SÓ=0,98g TZS=0,06g	EN=227,40kcal FH=8,42g ZS=7,60g SZH=31,32g CK=0,36g SÓ=2,08g TZS=4,74g	EN=825,73kcal FH=29,11g ZS=16,23g SZH=137,43g CK=43,52g SÓ=0,97g TZS=1,75g	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
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2025.03.13.	Tejeskávé íz tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Cs tészta (1)*; Alma;	Méz; Kifli (1, 2)*;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=252,97kcal FH=10,98g ZS=4,72g SZH=40,98g CK=12,56g SÓ=0,71g 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=969,07kcal FH=34,36g ZS=46,41g SZH=99,13g CK=6,26g SÓ=1,71g TZS=5,58g	EN=186,85kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=41,25g CK=18,05g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=664,99kcal FH=28,62g ZS=28,21g SZH=69,49g CK=1,73g SÓ=1,31g TZS=0,85g
<b>PÉNTEK</b> 2025.03.14.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fehér kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; BBQ csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs; Teljes kiőrlés egyenes kifli (1)*;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Banán;
	EN=314,74kcal FH=8,96g ZS=10,99g SZH=42,27g CK=9,29g SÓ=1,29g TZS=4,11g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=720,82kcal FH=35,12g ZS=25,60g SZH=94,23g CK=3,85g SÓ=1,85g TZS=2,07g	EN=283,50kcal FH=8,90g ZS=15,90g SZH=24,30g CK=0,35g SÓ=1,34g TZS=6,10g	EN=748,95kcal FH=14,93g ZS=18,76g SZH=125,77g CK=18,32g SÓ=1,99g TZS=10,20g

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klúg**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=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 2025.03.15.	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 zselé (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 2025.03.16.	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=244,94kcal FH=7,82g ZS=6,28g SZH=39,30g CK=9,40g SÓ=1,54g TZS=3,92g	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=Rákkfélek; 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
<b>HÉTF</b> 2025.03.17.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Kigyóuborka; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Csemege uborka (11)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Lecsós csirkeragu (1)*; Párolt rizs (5)*;
	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=795,35kcal FH=34,56g ZS=31,51g SZH=85,88g CK=4,22g SÓ=3,43g TZS=4,27g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=405,87kcal FH=21,07g ZS=17,17g SZH=60,70g CK=0,56g SÓ=1,07g TZS=1,42g
<b>KEDD</b> 2025.03.18.	Madártej ízű tej (2)*; Sajtós croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Korianderes karfiolkrem leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Frikadell (1, 2, 3, 4, 11)*; Finomf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=409,60kcal FH=13,91g ZS=20,85g SZH=41,08g CK=13,46g SÓ=1,58g TZS=10,79g	EN=244,85kcal FH=9,90g ZS=9,73g SZH=29,45g CK=0,42g SÓ=1,61g TZS=3,44g	EN=847,33kcal FH=34,84g ZS=37,37g SZH=89,66g CK=10,11g SÓ=1,52g TZS=4,73g	EN=221,60kcal FH=3,80g ZS=6,40g SZH=36,40g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=519,97kcal FH=21,59g ZS=15,63g SZH=71,38g CK=15,10g SÓ=2,37g TZS=3,75g
<b>SZERDA</b> 2025.03.19.	Csipkebogyó tea; Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Banán ; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Sajtós metélt (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;
	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=722,69kcal FH=29,13g ZS=30,67g SZH=84,80g CK=3,15g SÓ=6,65g TZS=1,08g	EN=358,45kcal FH=6,19g ZS=3,56g SZH=73,23g CK=1,69g SÓ=0,57g TZS=1,32g	EN=435,14kcal FH=16,15g ZS=16,80g SZH=54,22g CK=2,80g SÓ=0,68g TZS=4,56g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2025.03.20.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kigyóuborka; Zsemle (1)*;	Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma bef tt;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	EN=314,35kcal FH=15,69g ZS=8,33g SZH=43,32g CK=12,07g SÓ=1,72g TZS=3,09g	EN=239,40kcal FH=5,08g ZS=7,22g SZH=37,55g CK=6,33g SÓ=0,56g TZS=3,10g	EN=776,68kcal FH=35,87g ZS=23,10g SZH=169,71g CK=32,76g SÓ=1,43g TZS=2,02g	EN=286,60kcal FH=9,00g ZS=13,00g SZH=33,42g CK=0,84g SÓ=1,78g TZS=4,98g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,69g TZS=5,74g
<b>PÉNTEK</b> 2025.03.21.	Zöldtea-citrusos; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Narancs;	Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Túrófelfújt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	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=229,32kcal FH=5,05g ZS=3,59g SZH=41,66g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g	EN=778,99kcal FH=40,90g ZS=25,20g SZH=91,35g CK=39,12g SÓ=0,94g TZS=4,09g	EN=311,50kcal FH=17,30g ZS=15,60g SZH=23,75g CK=0,35g SÓ=1,60g TZS=8,50g	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:**

**Klúg**

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

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 2025.03.22.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;	Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Pulykasült (5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=297,54kcal FH=10,20g ZS=9,40g SZH=43,06g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g	EN=219,00kcal FH=5,88g ZS=3,00g SZH=41,82g CK=0,84g SÓ=0,94g TZS=0,78g	EN=654,77kcal FH=42,16g ZS=21,08g SZH=69,39g CK=10,59g SÓ=1,90g TZS=2,09g	EN=234,20kcal FH=7,94g ZS=6,28g SZH=36,56g CK=0,78g SÓ=1,54g TZS=3,74g	EN=466,07kcal FH=28,28g ZS=15,96g SZH=49,17g CK=12,30g SÓ=1,22g TZS=0,62g
VASÁRNAP 2025.03.23.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;
	EN=312,74kcal FH=10,55g ZS=10,27g SZH=44,25g CK=9,98g SÓ=1,74g TZS=2,96g	EN=253,20kcal FH=8,54g ZS=7,60g SZH=37,62g CK=0,78g SÓ=2,08g TZS=4,56g	EN=692,18kcal FH=33,40g ZS=25,11g SZH=100,88g CK=3,65g SÓ=2,06g TZS=2,26g	EN=250,81kcal FH=4,05g ZS=11,00g SZH=33,20g CK=1,63g SÓ=0,48g TZS=7,44g	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=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
<b>HÉTF</b> 2025.03.24.	Meggyes gyümölcs Tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Eperkrémleves (1, 2)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Fasírt (1, 3, 5)*; 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=245,60kcal FH=8,30g ZS=6,28g SZH=38,66g CK=0,36g SÓ=1,54g TZS=3,92g	EN=744,04kcal FH=21,04g ZS=26,54g SZH=123,58g CK=17,51g SÓ=2,19g TZS=3,74g	EN=342,80kcal FH=9,14g ZS=8,82g SZH=54,99g CK=22,52g SÓ=0,69g TZS=5,13g	EN=625,43kcal FH=21,35g ZS=27,66g SZH=66,95g CK=10,51g SÓ=0,90g TZS=1,38g
<b>KEDD</b> 2025.03.25.	Csipkebogyó tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;
	EN=304,50kcal FH=11,08g ZS=9,80g SZH=43,61g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=246,00kcal FH=6,62g ZS=5,20g SZH=42,76g CK=0,78g SÓ=0,92g TZS=2,98g	EN=988,46kcal FH=35,58g ZS=40,71g SZH=114,97g CK=19,53g SÓ=1,47g TZS=2,92g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g	EN=621,66kcal FH=21,09g ZS=37,27g SZH=67,55g CK=0,77g SÓ=1,07g TZS=2,64g
<b>SZERDA</b> 2025.03.26.	Csokoládé ízű tej (2)*; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*; Narancs;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;
	EN=376,44kcal FH=17,00g ZS=11,11g SZH=48,42g CK=11,90g SÓ=1,14g TZS=4,64g	EN=200,50kcal FH=6,90g ZS=6,28g SZH=27,45g CK=0,35g SÓ=1,30g TZS=4,03g	EN=791,39kcal FH=25,26g ZS=24,62g SZH=113,06g CK=27,16g SÓ=0,84g TZS=1,23g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	EN=611,74kcal FH=20,52g ZS=34,98g SZH=46,93g CK=1,14g SÓ=0,96g TZS=2,14g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2025.03.27.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán ;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;
	EN=287,15kcal FH=9,68g ZS=9,38g SZH=39,65g CK=9,46g SÓ=1,53g TZS=3,44g	EN=288,60kcal FH=3,54g ZS=1,44g SZH=63,60g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=787,17kcal FH=33,11g ZS=36,18g SZH=76,95g CK=11,17g SÓ=1,80g TZS=1,32g	EN=227,40kcal FH=8,42g ZS=7,60g SZH=31,32g CK=0,36g SÓ=2,08g TZS=4,74g	EN=673,56kcal FH=34,15g ZS=17,39g SZH=82,74g CK=34,57g SÓ=1,29g TZS=1,02g
<b>PÉNTEK</b> 2025.03.28.	Citromos tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Brokkolikrémleves gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Liga Margarin; Csemege szalámi; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Májkrém; Kifli (1, 2)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=219,14kcal FH=6,08g ZS=5,00g SZH=37,41g CK=9,45g SÓ=0,92g TZS=0,24g	EN=329,40kcal FH=10,62g ZS=12,30g SZH=42,60g CK=12,00g SÓ=0,57g TZS=6,24g	EN=776,46kcal FH=32,90g ZS=33,79g SZH=81,39g CK=4,46g SÓ=2,80g TZS=0,95g	EN=252,90kcal FH=7,96g ZS=13,00g SZH=24,31g CK=0,41g SÓ=1,54g TZS=5,27g	EN=582,05kcal FH=13,02g ZS=20,73g SZH=83,14g CK=18,22g SÓ=1,70g TZS=8,57g

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**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"**



	<b>Reggeli</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>	<b>Vacsora</b>
<b>SZOMBAT</b> 2025.03.29.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Pulyka pörkölt (1)*; Burgonyafélék (1, 2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	EN=301,14kcal FH=11,00g ZS=9,80g SZH=43,19g CK=10,08g SÓ=1,82g TZS=3,18g	EN=219,00kcal FH=5,88g ZS=3,00g SZH=41,82g CK=0,84g SÓ=0,94g TZS=0,78g	EN=717,40kcal FH=35,06g ZS=21,72g SZH=89,11g CK=2,57g SÓ=1,82g TZS=1,30g	EN=189,35kcal FH=3,53g ZS=1,16g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=0,60g	EN=573,66kcal FH=27,92g ZS=19,49g SZH=65,43g CK=22,58g SÓ=0,85g TZS=4,66g
<b>VASÁRNAP</b> 2025.03.30.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkecomb (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépa felék (1, 2)*; Alma;
	EN=270,74kcal FH=7,94g ZS=6,28g SZH=45,60g CK=9,82g SÓ=1,54g TZS=3,74g	EN=228,40kcal FH=5,22g ZS=4,10g SZH=42,06g CK=13,61g SÓ=0,84g TZS=0,94g	EN=697,39kcal FH=31,10g ZS=20,68g SZH=106,59g CK=30,69g SÓ=0,85g TZS=1,34g	EN=258,85kcal FH=9,18g ZS=12,11g SZH=27,22g CK=1,63g SÓ=1,12g TZS=3,35g	EN=507,12kcal FH=29,47g ZS=13,96g SZH=61,26g CK=22,30g SÓ=1,01g TZS=1,39g

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Klűg**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákkfélék; 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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2025.03.31.	Eper íz tej (2)*; Liga Margarin; Molnárka (1, 2, 3)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Fasírt (1, 3, 5)*; Romanobabf zelék (1, 2)*;
	EN=337,79kcal FH=1,77g ZS=10,05g SZH=47,73g CK=16,51g SÓ=0,73g TZS=5,00g	EN=219,85kcal FH=6,73g ZS=8,16g SZH=29,03g CK=1,63g SÓ=1,71g TZS=5,10g	EN=782,55kcal FH=32,14g ZS=31,91g SZH=89,45g CK=4,56g SÓ=2,36g TZS=4,99g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=513,94kcal FH=21,18g ZS=28,06g SZH=46,21g CK=4,97g SÓ=0,89g TZS=1,30g
KEDD 2025.04.01.					
SZERDA 2025.04.02.					
CSÜTÖRTÖK 2025.04.03.					
PÉNTEK 2025.04.04.					

**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 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: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	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>Almaleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	206,43kcal	2,62g	0,93g	45,29g	29,21g	0,06g	0,00g
<b>Aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizésítő 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>Bakonyi betyárleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	259,22kcal	13,43g	18,21g	8,48g	1,72g	0,71g	0,37g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	210,00kcal	2,60g	0,00g	48,40g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Baracklekvár</b> Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,11g	0,03g	18,06g	18,00g	0,08g	0,00g
<b>BBQ csirkecomb</b> Összetétel: Barbecue szósz, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	246,86kcal	24,17g	10,02g	3,53g	2,17g	0,82g	0,24g
<b>Bebo Mini Margarin</b> Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	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>Brokklikréntleves gyöngyagylóval</b> Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	152,98kcal	5,56g	3,37g	23,43g	1,80g	0,51g	0,32g
<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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	160,43kcal	3,90g	3,96g	20,31g	1,43g	0,98g	0,40g
<b>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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	351,18kcal	16,85g	25,09g	12,19g	0,43g	0,42g	0,78g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	330,66kcal	16,06g	26,93g	3,56g	0,55g	0,63g	1,54g
<b>Csipkebogyó tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Csirke májkrém 50g</b> Összetétel: Csirke májkrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
<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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	204,68kcal	22,19g	8,60g	8,25g	0,78g	0,38g	0,37g
<b>Csokoládé ízű tej</b> Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjélesztő, Tej '1,5%'	141,04kcal	7,75g	3,77g	19,38g	11,50g	0,25g	2,25g
<b>Csontleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	127,64kcal	3,86g	3,04g	20,66g	1,38g	0,54g	0,41g
<b>Csorbaleves</b> Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	213,01kcal	10,77g	14,51g	8,17g	1,40g	0,84g	0,19g
<b>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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	220,15kcal	6,38g	5,24g	35,11g	1,47g	0,59g	0,72g
<b>Darás metélt</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	419,17kcal	11,08g	9,53g	71,69g	2,80g	0,22g	1,11g
<b>Diákcsemege szalámi</b> Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
<b>Dzsem</b> Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
<b>Eper ízű tej</b> Összetétel: Gf instant eper ízű tejjélesztő, Tej '1,5%'	141,29kcal	7,75g	3,75g	17,64g	11,50g	0,25g	2,25g
<b>Eper-csipkebogyó gyümölcs tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Eperkrémleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	164,48kcal	1,73g	0,87g	36,27g	13,32g	0,18g	0,44g
<b>Erdi gyümölcsöntet</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
<b>Erdi gyümölcs tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
<b>Erdi gyümölcsleves</b> 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
<b>Fahéjas cukor</b> Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
<b>Fasírt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	313,42kcal	13,81g	23,08g	10,93g	0,84g	0,57g	0,95g
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
<b>Fehér kenyér</b> Összetétel: Fehér kenyér	147,00kcal	4,44g	0,48g	31,14g	0,12g	0,84g	0,24g
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	57,28kcal	1,63g	0,22g	11,92g	6,00g	0,22g	0,01g
<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>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
<b>Finomf zselé</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. finomfzselék, 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>Fonott kalács</b> Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	217,80kcal	5,02g	4,82g	37,49g	6,27g	0,46g	2,38g
<b>Fonotka</b> Összetétel: Fonotka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
<b>Főtt tojás</b> Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
<b>Frikadell</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	180,53kcal	10,40g	10,81g	9,60g	0,00g	1,36g	2,69g
<b>Galuska</b> Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott', főzővíz'	406,90kcal	27,00g	10,33g	96,75g	0,00g	0,41g	1,00g



# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Gombaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	97,36kcal	3,64g	3,34g	12,59g	1,08g	0,48g	0,26g
<b>Gulyásleves</b> Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	309,34kcal	14,24g	16,98g	22,20g	1,86g	0,56g	0,32g
<b>Gyümölcsmártás</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg	235,35kcal	3,11g	0,76g	52,39g	34,54g	0,32g	0,21g
<b>Gyümölcsös joghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
<b>Halpaprikás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	128,90kcal	11,87g	4,56g	9,61g	1,40g	1,39g	0,56g
<b>Házi kőrözt</b> Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,79kcal	5,99g	3,22g	1,77g	0,04g	0,14g	0,00g
<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>Húsgluska-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>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>Káposztás kocka</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	352,84kcal	10,30g	7,64g	60,66g	5,30g	0,28g	0,91g
<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>Kelkáposzta f. zelék</b> Összetétel: Burgonya, Étélizésítő 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
<b>Kertészleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	109,50kcal	3,74g	2,53g	17,45g	1,64g	0,52g	0,34g
<b>Ketchup</b> Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
<b>Kifli</b> Összetétel: Kifli 43g	126,88kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g



# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<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>Korianderes karfiolkréMLEVES</b> Összetétel: Burgonya, Étélizésítő 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
<b>Kukoricás rizs</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	282,66kcal	7,05g	9,56g	61,80g	1,10g	0,60g	1,05g
<b>Lapkasajt</b> Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
<b>Lapkasajt '2db'</b> Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
<b>Lecsős csirkeragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	152,06kcal	16,51g	6,83g	5,11g	0,34g	0,63g	0,32g
<b>Lecsős szelet</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	203,40kcal	20,65g	11,28g	3,38g	0,83g	0,62g	0,63g
<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>Lencsef. zELÉK</b> Összetétel: 10%-os étellecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	370,42kcal	20,23g	7,18g	53,96g	5,34g	0,32g	0,51g
<b>Lencseleves sertéshússal</b> Összetétel: 10%-os étellecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezsöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	353,24kcal	19,60g	18,64g	24,40g	2,32g	0,48g	0,41g
<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 tejjésítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,75g	3,77g	19,52g	11,50g	0,25g	2,25g
<b>Magyaros burgonyaleves</b> Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezsöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	280,35kcal	8,77g	16,75g	21,96g	0,64g	1,09g	4,43g
<b>Magyaros vajkrém</b> Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,08g	2,92g
<b>Májgaluskaleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezsöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	258,51kcal	16,87g	7,64g	29,32g	1,95g	0,80g	0,60g
<b>Májkrém</b> Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Majonéz</b> Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,16g	5,16g	2,40g	1,34g	0,32g	0,68g
<b>Mákos cukor</b> Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g
<b>Mákos guba</b> Összetétel: Mákos guba	462,00kcal	10,80g	18,00g	61,20g	0,00g	0,00g	0,00g
<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>Mediterrán csirkeapró</b> 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 sült paradicsom, Vöröshagyma	255,04kcal	21,65g	8,02g	22,54g	6,64g	0,49g	0,35g
<b>Meggyes 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>Meggy mártás</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzõtej szín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	236,25kcal	3,48g	0,86g	52,58g	31,81g	0,23g	0,28g
<b>Méz</b> Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,05g	0,00g	12,36g	12,32g	0,02g	0,00g
<b>Méz</b> Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka 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 fonottka</b> Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
<b>Narancs</b> Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Natúr sertés szelet</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	182,62kcal	21,51g	8,56g	3,52g	0,22g	0,31g	0,05g
<b>Olasz rakott tészta</b> Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült 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, Étélizésítő 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>Paprikásburgonya</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	609,48kcal	26,74g	30,33g	55,56g	0,76g	0,79g	0,62g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Paprikásburgonya virslivel</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Virsli, Vöröshagyma	493,22kcal	19,16g	22,30g	57,83g	1,01g	2,45g	7,17g
<b>Paradicsom</b> Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Paradicsomleves betéttel</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betűtészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	228,43kcal	5,40g	5,40g	39,14g	18,78g	0,53g	0,64g
<b>Paradicsomos burgonyafelét</b> 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
<b>Paradicsomos halpástétom</b> Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,67g	9,15g	1,89g	0,06g	0,39g	1,23g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,81kcal	4,56g	10,34g	55,59g	0,22g	0,45g	1,10g
<b>Pírtott dara</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,36kcal	3,76g	4,08g	29,36g	0,00g	0,50g	0,40g
<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>Pulykapörkölt</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	219,94kcal	20,86g	12,55g	4,50g	0,59g	0,46g	0,42g
<b>Pulykasült</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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: Étélizetítő 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>Rizibizi</b> Összetétel: Étélizetítő 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: Étélizetítő 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>Romanobab felét</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	200,51kcal	7,37g	4,98g	35,27g	4,13g	0,31g	0,35g
<b>Rozsos párna</b> Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
<b>Sajt</b> Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g



# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sajtszórát</b> Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,25g	5,50g	0,75g	0,00g	0,50g	3,75g
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
<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 szelet</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	294,77kcal	28,27g	14,56g	11,22g	1,24g	0,88g	4,08g
<b>Sárgarépa zselé</b> 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
<b>Sertés párizsi</b> Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
<b>Sertés sült</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	163,82kcal	20,02g	8,53g	0,60g	0,10g	0,36g	0,09g
<b>Sertéspörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,88kcal	18,20g	26,79g	4,37g	0,78g	0,46g	0,32g
<b>Sertésvagdalt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	370,40kcal	19,38g	24,40g	15,76g	1,00g	0,71g	0,51g
<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>Sonkás krém 50g Eurofood Hidegcs</b> Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
<b>Spenót</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	224,41kcal	9,62g	5,93g	32,96g	8,60g	0,45g	1,30g
<b>Szíriai metélt</b> Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsíros 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
<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	265,88kcal	27,28g	12,55g	0,99g	0,03g	0,48g	0,40g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Szárazbab leves sertéshússal</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	345,80kcal	19,70g	15,83g	28,74g	1,08g	0,53g	0,26g
<b>Szárnycsuszított</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	480,25kcal	30,47g	17,70g	68,17g	3,41g	0,90g	1,38g
<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
<b>Székelykáposzta</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	467,89kcal	21,81g	26,87g	37,89g	0,13g	5,71g	0,58g
<b>Tápai legényfogó leves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	203,56kcal	17,21g	6,67g	17,48g	2,72g	0,72g	0,64g
<b>Tarhonya</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	294,25kcal	8,62g	5,60g	52,24g	2,98g	0,37g	0,72g
<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>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>Tejeskiörítés egyenes kifli</b> Összetétel: Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
<b>Tejeskiörítés gabonás keksz</b> Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
<b>Tejeskiörítés kenyér</b> Összetétel: Tejes kiörlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
<b>Tejeskiörítés kenyér</b> Összetétel: Tejes kiörlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
<b>Tejeskiörítés zsemle</b> Összetétel: Tejes kiörlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2025.03.01.-től 2025.03.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Teremvári aprópecsenye</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj '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>Tojáskrém</b> Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	121,20kcal	3,92g	10,36g	0,59g	0,13g	0,45g	3,87g
<b>Tökf. zelék</b> Összetétel: 10%-os ételectet, Étölaj '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', Étölaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,12kcal	5,82g	11,73g	42,51g	0,13g	0,39g	1,20g
<b>Túrófelfújt</b> Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Szárított citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	534,31kcal	24,13g	18,72g	63,00g	30,43g	0,16g	3,63g
<b>Vadás aprópecsenye</b> Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étölaj '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
<b>Vajas fokhagymás törtburgonya</b> 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
<b>Vajkrém</b> Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g
<b>Vaníliaöntet</b> 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
<b>Vegyes saláta</b> Összetétel: 10%-os ételectet, 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>Virsli</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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	107,70kcal	3,68g	1,88g	17,95g	1,65g	0,50g	0,05g
<b>Zöldbabf. zelék</b> Összetétel: 10%-os ételectet, Étölaj '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>Zöldborsf. zelék</b> Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	330,04kcal	15,86g	4,50g	53,81g	25,68g	0,37g	1,11g
<b>Zöldborsós csirkecomb</b> Összetétel: Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	237,15kcal	23,92g	9,42g	5,71g	1,26g	0,35g	0,24g
<b>Zöldborsós sertés szelet</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étölaj '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: Zöldfűszerez harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g



