

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.05.05.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű egyenese kifli (1)*;	Narancs; Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Banán ;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	EN=310,90kcal FH=10,88g ZS=9,55g SZH=44,98g CK=10,08g SÓ=1,74g TZS=3,18g	EN=198,50kcal FH=6,90g ZS=6,28g SZH=26,95g CK=0,35g SÓ=1,30g TZS=3,98g	EN=720,79kcal FH=23,02g ZS=24,13g SZH=95,68g CK=6,71g SÓ=2,19g TZS=8,10g	EN=384,90kcal FH=6,56g ZS=3,90g SZH=78,43g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g	EN=548,42kcal FH=19,26g ZS=33,58g SZH=60,01g CK=1,23g SÓ=1,02g TZS=2,04g
KEDD 2025.05.06.	Tej (2)*; Sajtos szál (1, 2)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bácskai rizsseshús (5)*; Alma befőtt; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	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=221,60kcal FH=3,80g ZS=6,40g SZH=36,40g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=905,01kcal FH=31,57g ZS=42,34g SZH=160,64g CK=14,38g SÓ=2,24g TZS=1,51g	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
SZERDA 2025.05.07.	Meggyes gyümölcs Tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Jégcsap retek; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	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=193,09kcal FH=6,77g ZS=5,30g SZH=29,07g CK=0,41g SÓ=0,92g TZS=0,24g	EN=863,81kcal FH=35,00g ZS=32,75g SZH=106,08g CK=8,09g SÓ=2,00g TZS=1,57g	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
CSÜTÖRTÖK 2025.05.08.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Paradicsomleves betűtéstával (1, 3, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*;	Lekváros táská (1, 2)*;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=318,40kcal FH=13,95g ZS=8,75g SZH=46,16g CK=12,33g SÓ=1,17g TZS=2,31g	EN=280,80kcal FH=9,48g ZS=13,10g SZH=31,17g CK=2,92g SÓ=1,78g TZS=5,16g	EN=759,24kcal FH=39,87g ZS=25,64g SZH=101,27g 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
PÉNTEK 2025.05.09.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Dzsem (13)*; Teljes kiőrlésű egyenese kifli (1)*;	Meggye leves (1, 2)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacská tészta (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teljes kiőrlésű meggyes párna (1, 2)*; Zöldborsóleves 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=868,64kcal FH=28,23g ZS=35,66g SZH=104,92g CK=28,16g SÓ=0,95g TZS=3,00g	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=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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.05.10.	Alma dobozos üdítő; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Banán ;	Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Aprópecsenye (1, 5)*;
	EN=421,50kcal FH=18,70g ZS=14,58g SZH=53,92g CK=20,84g SÓ=1,94g TZS=8,31g	EN=181,80kcal FH=5,40g ZS=3,00g SZH=33,42g CK=0,84g SÓ=0,94g TZS=0,78g	EN=986,33kcal FH=33,25g ZS=35,42g SZH=126,09g CK=14,32g SÓ=1,85g TZS=1,17g	EN=227,40kcal FH=10,32g ZS=6,00g SZH=33,06g CK=6,36g SÓ=0,99g TZS=3,84g	EN=576,27kcal FH=26,51g ZS=32,27g SZH=40,07g CK=9,59g SÓ=0,74g TZS=0,81g
VASÁRNAP 2025.05.11.	Alma dobozos üdítő; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Alma; Zöldborsós sertés szelet (1, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Narancs; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;
	EN=348,80kcal FH=11,30g ZS=9,88g SZH=54,64g CK=21,04g SÓ=1,82g TZS=3,21g	EN=236,70kcal FH=5,38g ZS=4,10g SZH=45,72g CK=13,09g SÓ=0,85g TZS=0,76g	EN=768,82kcal FH=38,01g ZS=25,61g SZH=89,53g CK=5,88g SÓ=1,81g TZS=5,29g	EN=320,10kcal FH=7,37g ZS=9,94g SZH=47,79g 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:

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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.05.12.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Csirkemájkrém 50g; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bolognai szós; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*;	Bebo Mini Margarin; 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=859,74kcal FH=34,13g ZS=38,59g SZH=91,25g CK=10,14g SÓ=1,71g TZS=4,65g	EN=208,18kcal FH=5,48g ZS=6,29g SZH=31,06g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=1,20g	EN=703,55kcal FH=27,05g ZS=26,06g SZH=84,11g CK=14,78g SÓ=2,69g TZS=5,74g
KEDD 2025.05.13.	Csokoládé ízű tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11, 15)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Cső 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=292,60kcal FH=3,78g ZS=14,63g SZH=35,49g CK=12,53g SÓ=0,49g TZS=7,35g	EN=806,58kcal FH=32,47g ZS=33,81g SZH=88,59g CK=6,55g SÓ=3,09g TZS=1,24g	EN=240,50kcal FH=9,15g ZS=6,75g SZH=34,90g CK=7,90g SÓ=0,65g TZS=4,30g	EN=556,24kcal FH=32,34g ZS=15,27g SZH=70,53g CK=8,78g SÓ=0,78g TZS=1,20g
SZERDA 2025.05.14.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Körte; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;
	EN=329,51kcal FH=14,78g ZS=11,78g SZH=39,10g CK=9,26g SÓ=1,53g TZS=7,04g	EN=246,80kcal FH=3,80g ZS=6,40g SZH=42,40g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=834,91kcal FH=35,67g ZS=32,10g SZH=90,48g CK=3,03g SÓ=2,28g TZS=1,79g	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
CSÜTÖRTÖK 2025.05.15.	Tej (2)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kígyóuborka;	Briós (1, 2, 3)*; Alma;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=370,14kcal FH=17,63g ZS=12,26g SZH=47,38g CK=12,55g SÓ=2,03g TZS=4,36g	EN=311,60kcal FH=6,01g ZS=5,25g SZH=58,52g CK=16,45g SÓ=0,49g TZS=2,59g	EN=839,97kcal FH=26,38g ZS=36,40g SZH=97,47g CK=20,59g SÓ=0,76g TZS=2,73g	EN=217,50kcal FH=7,50g ZS=7,60g SZH=28,01g CK=0,35g SÓ=1,84g TZS=4,80g	EN=528,48kcal FH=19,45g ZS=15,19g SZH=76,85g CK=15,03g SÓ=2,12g TZS=4,18g
PÉNTEK 2025.05.16.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Teavaj (2)*; Kukoricás kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Tejfölös gombás sertés szelet (1, 2, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Sajtos 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=908,01kcal FH=47,23g ZS=34,55g SZH=94,55g CK=16,57g SÓ=1,95g TZS=6,39g	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=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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.05.17.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Köményes sertéssült; 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=665,59kcal FH=24,79g ZS=19,86g SZH=86,78g CK=10,74g SÓ=3,27g TZS=3,97g	EN=227,40kcal FH=10,32g ZS=6,00g SZH=33,06g CK=6,36g SÓ=0,99g TZS=3,84g	EN=563,90kcal FH=30,32g ZS=18,90g SZH=62,68g CK=3,28g SÓ=1,28g TZS=4,60g
VASÁRNAP 2025.05.18.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtos szelet (1, 2, 5, 6)*; Rizibizi (5)*; Alma;	Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*;	Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (11)*;
	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=745,70kcal FH=39,48g ZS=28,11g SZH=100,75g 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=542,96kcal FH=33,90g ZS=17,88g SZH=46,70g CK=2,11g SÓ=2,37g TZS=0,91g

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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.05.19.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*; Alma;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlésű 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=216,85kcal FH=8,33g ZS=6,41g SZH=30,47g CK=7,33g SÓ=0,62g TZS=4,05g	EN=901,09kcal FH=35,08g ZS=35,60g SZH=107,33g CK=11,31g SÓ=1,48g TZS=4,62g	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
KEDD 2025.05.20.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya 1/2; Alma;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű 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=796,85kcal FH=28,17g ZS=28,67g SZH=107,33g CK=19,18g SÓ=1,30g TZS=1,14g	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=3,34g TZS=13,19g
SZERDA 2025.05.21.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Főtt tojás (3)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Sajtost metélt (1)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;
	EN=321,65kcal FH=11,23g ZS=9,41g SZH=44,44g CK=10,05g SÓ=1,08g TZS=1,41g	EN=235,20kcal FH=10,08g ZS=9,40g SZH=27,72g CK=0,62g SÓ=1,74g TZS=3,36g	EN=705,59kcal FH=28,82g ZS=33,94g SZH=68,24g CK=4,35g SÓ=1,15g TZS=4,91g	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
CSÜTÖRTÖK 2025.05.22.	Madártej ízű tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű 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=253,20kcal FH=8,54g ZS=7,60g SZH=37,62g CK=0,78g SÓ=2,08g TZS=4,56g	EN=760,35kcal FH=36,03g ZS=36,73g SZH=64,01g CK=10,04g SÓ=2,26g TZS=4,20g	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
PÉNTEK 2025.05.23.	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)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Alma;	Kefír (2)*; Teljes kiörlésű 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=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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.05.24.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Rizsleves (5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=373,84kcal FH=18,40g ZS=14,50g SZH=42,47g CK=9,88g SÓ=1,94g TZS=8,28g	EN=219,00kcal FH=5,88g ZS=3,00g SZH=41,82g CK=0,84g SÓ=0,94g TZS=0,78g	EN=850,63kcal FH=41,05g ZS=26,56g SZH=99,28g CK=10,91g SÓ=2,06g TZS=2,62g	EN=227,40kcal FH=10,32g ZS=6,00g SZH=33,06g CK=6,36g SÓ=0,99g TZS=3,84g	EN=627,42kcal FH=26,05g ZS=33,11g SZH=52,22g CK=12,84g SÓ=1,25g TZS=0,84g
VASÁRNAP 2025.05.25.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Fonott kalács (1, 2, 3)*; Mogyorókrém (2, 6, 8)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;
	EN=270,74kcal FH=7,94g ZS=6,28g SZH=45,60g CK=9,82g SÓ=1,54g TZS=3,74g	EN=278,55kcal FH=5,27g ZS=8,57g SZH=43,99g CK=6,27g SÓ=0,46g TZS=2,38g	EN=692,18kcal FH=33,40g ZS=25,11g SZH=100,88g CK=3,65g SÓ=2,06g TZS=2,26g	EN=349,60kcal FH=8,80g ZS=17,60g SZH=37,60g CK=3,44g SÓ=1,52g TZS=9,60g	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:

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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.05.26.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Négy magvas zsemle (1, 12)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Pritaminos sajtelfűjt (1, 2, 3)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;	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=758,19kcal FH=36,17g ZS=22,30g SZH=97,38g CK=28,25g SÓ=2,10g TZS=10,22g	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
KEDD 2025.05.27.	Tiramisu ízű tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;	Körte; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Paradicsom; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	EN=356,07kcal FH=14,59g ZS=9,96g SZH=51,38g CK=11,66g SÓ=1,59g TZS=6,25g	EN=246,80kcal FH=3,80g ZS=6,40g SZH=42,40g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=858,33kcal FH=38,31g ZS=43,68g SZH=94,06g CK=3,44g SÓ=1,50g TZS=2,54g	EN=203,20kcal FH=5,84g ZS=4,20g SZH=35,36g CK=0,78g SÓ=0,84g TZS=0,76g	EN=355,54kcal FH=11,30g ZS=13,50g SZH=45,34g CK=9,94g SÓ=1,40g TZS=5,70g
SZERDA 2025.05.28.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Banán;	Francia hagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Erdélyi rakott káposzta (1, 2, 4, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;
	EN=368,90kcal FH=16,17g ZS=14,85g SZH=42,82g CK=11,86g SÓ=2,33g TZS=7,69g	EN=435,40kcal FH=9,00g ZS=10,40g SZH=74,54g CK=25,45g SÓ=0,41g TZS=5,87g	EN=746,22kcal FH=27,64g ZS=37,41g SZH=78,98g CK=5,53g SÓ=8,59g TZS=3,60g	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
CSÜTÖRTÖK 2025.05.29.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;	Hentes tokány (1, 11, 15)*; 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=260,80kcal FH=8,88g ZS=13,00g SZH=27,12g CK=0,42g SÓ=1,78g TZS=5,16g	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
PÉNTEK 2025.05.30.	Erdei gyümölcs tea; Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Zala felvágott (4)*; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túrós (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Banán; Kifli (1, 2)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*;
	EN=243,70kcal FH=9,25g ZS=4,70g SZH=40,58g CK=9,56g SÓ=1,60g TZS=0,52g	EN=264,75kcal FH=10,44g ZS=10,98g SZH=30,89g CK=0,36g SÓ=1,52g TZS=3,42g	EN=733,26kcal FH=35,80g ZS=24,25g SZH=93,43g CK=26,43g SÓ=3,71g TZS=3,69g	EN=252,85kcal FH=5,09g ZS=1,16g SZH=53,81g 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=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"**

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.05.31.	Alma dobozos üdítő; Félbarna kenyér (1)*; Bebo Mini Margarin; Göcseji csirkemellsonka (4)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Sárgarépa főzelék (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Banán ;	Bakonyi szelet (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;
	EN=320,70kcal FH=12,04g ZS=6,18g SZH=54,22g CK=20,94g SÓ=1,80g TZS=1,47g	EN=115,80kcal FH=1,42g ZS=1,44g SZH=23,60g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g	EN=903,13kcal FH=36,61g ZS=33,60g SZH=107,84g CK=26,21g SÓ=2,85g TZS=4,99g	EN=394,40kcal FH=5,92g ZS=6,40g SZH=76,40g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g	EN=620,16kcal FH=48,00g ZS=22,09g SZH=101,22g CK=0,27g SÓ=0,88g TZS=1,46g
VASÁRNAP 2025.06.01.					

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

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 Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	37,20kcal	0,48g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	68,00kcal	0,00g	0,00g	62,40g	10,56g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő Összetétel: 50%-os alma dobozos gyümölcslé	84,20kcal	0,30g	0,08g	20,50g	20,00g	0,00g	0,03g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	83,54kcal	0,28g	0,08g	19,75g	19,72g	0,00g	0,00g
Aprópecsenye 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
Baconos péklángos Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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
Bakonyi aprópecsenye 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
Bakonyi szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	213,26kcal	21,00g	11,77g	4,47g	0,27g	0,47g	0,46g
Banán Összetétel: Banán	126,00kcal	1,56g	0,00g	29,04g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	210,00kcal	2,60g	0,00g	48,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Big Burger 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
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	281,92kcal	15,07g	20,68g	7,02g	4,57g	0,56g	0,70g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,53g	5,25g	50,12g	16,45g	0,49g	2,59g
BrokkolikréMLEVES 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%', Vöröshagyma	127,67kcal	5,00g	3,49g	17,32g	2,08g	0,53g	0,26g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Burgonyafőzelék 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
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	160,43kcal	3,90g	3,96g	20,31g	1,43g	0,98g	0,40g
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zeller zöld	152,86kcal	4,32g	2,27g	26,82g	1,66g	0,55g	0,22g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	326,30kcal	7,61g	10,89g	45,08g	2,76g	0,49g	4,57g
Bükki aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	351,18kcal	16,85g	25,09g	12,19g	0,43g	0,42g	0,78g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő 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
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,54kcal	0,00g	0,00g	9,05g	9,04g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,84g	4,20g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	11,20kcal	0,48g	0,08g	1,92g	1,52g	1,20g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,06kcal	8,80g	10,43g	18,40g	0,00g	1,20g	3,13g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő 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
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,65g	10,95g	2,45g	0,00g	0,65g	2,75g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjélesztő, Tej '1,5%'	141,04kcal	7,75g	3,77g	19,38g	11,50g	0,25g	2,25g
Csontleves Összetétel: Étélizesítő 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
Cső tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes cső tészta	318,24kcal	9,15g	6,57g	55,58g	3,00g	0,21g	0,83g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. piritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	220,15kcal	6,38g	5,24g	35,11g	1,47g	0,59g	0,72g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs öntet 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
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Erdélyi rakott káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Örölt fekete bors, Ríz 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	461,21kcal	20,34g	30,06g	31,74g	0,68g	7,58g	3,41g
Eszterházy tokány Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	283,44kcal	14,14g	21,84g	5,80g	1,74g	0,39g	0,32g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	64,97kcal	0,02g	0,00g	16,11g	16,01g	0,00g	0,00g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	313,42kcal	13,81g	23,08g	10,93g	0,84g	0,57g	0,95g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,67g	0,30g	16,68g	0,39g	0,42g	0,03g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,08kcal	2,14g	0,24g	13,34g	0,31g	0,34g	0,02g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	126,36kcal	9,81g	7,71g	6,13g	3,49g	3,16g	2,79g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	259,34kcal	8,52g	4,52g	45,10g	14,71g	0,59g	1,03g
Fokhagymakrémleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	140,38kcal	4,33g	2,81g	23,81g	1,87g	0,45g	0,14g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	217,80kcal	5,02g	4,82g	37,49g	6,27g	0,46g	2,38g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Főtt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	103,40kcal	2,75g	0,33g	20,24g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Francia hagymakrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vörőshagyma	130,22kcal	3,44g	2,85g	22,61g	3,56g	0,45g	0,16g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vírslí, Vírslí Pulyka Gallicoop, Vörőshagyma	299,77kcal	4,91g	17,24g	21,55g	0,88g	1,42g	1,71g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	406,90kcal	27,00g	10,33g	96,75g	0,00g	0,41g	1,00g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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, Vörőshagyma	97,36kcal	3,64g	3,34g	12,59g	1,08g	0,48g	0,26g
Gőcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Gőcseji csirkemellsonka szeletelt	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,36g	0,16g	0,96g	0,68g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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, Vörőshagyma	309,34kcal	14,24g	16,98g	22,20g	1,86g	0,56g	0,32g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vörőshagyma	61,79kcal	5,99g	3,22g	1,77g	0,04g	0,14g	0,00g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vörőshagyma	322,90kcal	15,93g	24,86g	6,77g	0,38g	0,88g	1,48g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Vírslí Pulyka Gallicoop	467,92kcal	16,97g	17,63g	58,10g	0,60g	2,77g	5,70g
Húsgaluska-leves (csirke) Összetétel: Babérlevél, Étélizesítő 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, Vörőshagyma	197,79kcal	16,33g	6,40g	17,60g	2,63g	0,77g	0,46g
Húsgombóc Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vörőshagyma	296,45kcal	16,00g	19,58g	18,41g	0,43g	0,37g	0,12g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vörőshagyma	664,94kcal	28,01g	30,66g	65,53g	3,27g	1,05g	0,83g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	7,00kcal	0,55g	0,05g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,78g	14,63g	35,49g	12,53g	0,49g	7,35g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,85kcal	1,00g	1,05g	15,55g	15,00g	0,00g	0,65g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	158,81kcal	5,23g	3,15g	26,57g	2,40g	0,52g	0,40g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,16g	0,52g	0,88g	3,92g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,05g	0,85g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,26g	0,00g	1,24g	4,50g
Köményes sertéssült Összetétel: Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	157,50kcal	20,04g	7,71g	0,92g	0,13g	0,37g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,48g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukorica prósza 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
Kukoricás kenyér Összetétel: Kukoricás kenyér	151,80kcal	4,38g	0,48g	31,50g	0,12g	0,84g	0,24g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,31kcal	5,75g	4,13g	33,61g	2,70g	0,65g	0,81g
Lecsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	152,06kcal	16,51g	6,83g	5,11g	0,34g	0,63g	0,32g
Lecsós szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	203,40kcal	20,65g	11,28g	3,38g	0,83g	0,62g	0,63g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Lekváros táska Összetétel: Lekváros táska 70g	286,30kcal	3,57g	10,43g	43,68g	14,28g	0,49g	5,25g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
Líga Margarin Összetétel: Líga margarin	21,60kcal	0,06g	2,40g	0,06g	0,06g	0,10g	0,72g
Madártej ízü tej Összetétel: Gf instant madártej ízü tejjesítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,75g	3,77g	19,52g	11,50g	0,25g	2,25g
Magyaros sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	246,75kcal	27,53g	9,74g	2,20g	0,42g	0,80g	0,10g
Májgaluskaleves Összetétel: Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	258,51kcal	16,87g	7,64g	29,32g	1,95g	0,80g	0,60g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,55g	0,00g	0,74g	5,80g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojáśmentes makaróni	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,17g	0,81g
Máros cukor Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,93g	0,01g	1,50g
Máros metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojáśmentes metélt tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	192,16kcal	3,16g	1,31g	41,08g	24,80g	0,12g	0,55g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,05g	0,00g	12,36g	12,32g	0,02g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,48g	16,42g	0,00g	0,00g
Mogyorókrém Összetétel: Mogyorókrém	60,75kcal	0,25g	3,75g	6,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,41g	0,47g	0,88g	0,00g	0,10g	0,02g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,69kcal	1,00g	4,66g	1,41g	0,05g	0,08g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,72g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	165,63kcal	9,60g	11,56g	5,44g	0,00g	1,44g	3,40g
Négy magvas zsemle Összetétel: Négymagvas zsemle 53g	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g
Négyhagymás krémleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendiő, Tejföl '12%', Vöröshagyma	115,17kcal	3,05g	2,80g	19,13g	3,56g	0,45g	0,16g
Olaszos rakott tészta 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
Palóclevés Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	270,45kcal	12,67g	17,14g	14,02g	1,55g	0,47g	0,35g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztaival 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
Paradicsommártás 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
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	93,94kcal	4,29g	7,86g	1,42g	0,03g	0,87g	1,80g
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő 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
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	285,01kcal	5,89g	8,06g	42,58g	0,17g	0,37g	0,80g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizesítő 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
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	667,01kcal	27,05g	26,06g	75,07g	5,74g	2,69g	5,74g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,44g	1,52g	9,60g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pritaminos sajtfelfújt 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
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizesítő 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
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő 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
Rizsleves Összetétel: Étélizesítő 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
Romanobabfőzelék 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
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	244,72kcal	27,60g	9,75g	1,66g	0,41g	0,48g	0,10g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	78,00kcal	6,25g	5,50g	0,75g	0,00g	0,50g	3,75g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,68g	3,20g	0,00g	0,70g	3,68g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,16g	17,08g	21,56g	1,96g	1,33g	8,54g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	194,93kcal	9,60g	10,01g	16,00g	0,00g	1,44g	2,93g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	300,34kcal	8,54g	6,50g	51,87g	2,80g	0,17g	0,81g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,65g	9,94g	37,59g	1,26g	1,89g	4,97g
Sajtos szál Összetétel: Sajtos rúd 50g, Sajtos rúd 70g	320,60kcal	5,60g	20,72g	27,09g	1,19g	1,33g	10,43g
Sajtos szelet Összetétel: Étélizesítő 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,05g	2,50g	0,00g	0,00g
Sárgarépa főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	306,10kcal	8,96g	5,43g	52,26g	22,20g	0,66g	1,30g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertéspörkölt 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
Sertésraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	315,82kcal	15,88g	17,40g	21,86g	3,81g	0,51g	0,42g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	57,90kcal	3,45g	4,00g	2,05g	0,16g	0,76g	0,28g
Spenótfőzelék 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
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	351,27kcal	18,38g	23,92g	12,07g	0,64g	0,86g	1,26g
Sültcsirkecomb 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
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	308,63kcal	8,54g	7,42g	51,87g	2,80g	0,19g	0,91g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	185,34kcal	4,82g	5,54g	27,35g	2,27g	0,71g	1,30g
Tavaszi rizottó 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
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,76kcal	0,05g	9,84g	0,04g	0,00g	0,01g	6,84g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,75g	11,75g	11,75g	0,33g	2,50g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	110,00kcal	7,75g	3,75g	11,50g	11,50g	0,25g	2,25g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	317,60kcal	13,06g	4,90g	54,76g	25,40g	0,45g	2,70g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,76g	4,71g	84,03g	28,80g	0,45g	2,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	126,13kcal	7,45g	3,56g	16,21g	10,93g	0,24g	2,14g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	56,80kcal	1,36g	4,80g	1,60g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejfölös gombás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	248,55kcal	21,31g	15,83g	3,74g	0,25g	0,46g	1,22g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	76,16kcal	2,96g	0,34g	15,33g	0,20g	0,48g	0,14g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	53,76kcal	2,09g	0,24g	10,82g	0,14g	0,34g	0,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	134,40kcal	5,22g	0,60g	27,06g	0,36g	0,84g	0,24g
Teljes kiőrlésű meggyes párna Összetétel: Teljes kiőrlésű meggyes párna 50g, Teljes kiőrlésű meggyes párna 70g	253,40kcal	3,64g	13,16g	29,19g	6,37g	0,98g	6,65g
Temesvári aprópecsenye 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
Tészta 'Orsó' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	325,21kcal	8,54g	9,26g	51,87g	2,80g	0,17g	1,11g
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjesítő, Tej '1,5%'	141,62kcal	7,75g	3,75g	19,51g	11,50g	0,25g	2,25g
Tököfőzelék 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
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	116,00kcal	14,00g	5,00g	3,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós tészta 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
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,32kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,20g	0,00g
Vágott tojásleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő 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
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,86g	4,40g	1,30g	0,05g	0,08g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.05.01.-től 2025.05.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsírf
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigjó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódózott'	74,65kcal	1,44g	0,20g	16,40g	11,60g	0,20g	0,01g
Virslis Összetétel: Virslis Pulyka Gallicoop	106,00kcal	4,80g	9,20g	0,96g	0,16g	0,80g	2,88g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	82,80kcal	5,60g	6,80g	0,72g	0,20g	0,88g	2,40g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódózott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,07kcal	8,34g	5,55g	35,13g	9,11g	0,38g	0,50g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrekszelyem zöld, Só 'jódózott', Tej '1,5%'	330,04kcal	15,86g	4,50g	53,81g	25,68g	0,37g	1,11g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrekszelyem zöld, Só 'jódózott', Tojásoo eperkocka tészta, Vöröshagyma	140,23kcal	5,89g	2,82g	22,00g	3,95g	0,50g	0,40g
Zöldborsós sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódózott', Vöröshagyma	231,80kcal	23,33g	11,04g	8,12g	1,83g	0,36g	0,33g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,61g	9,12g	1,77g	0,06g	0,39g	1,23g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,15g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Betétdij, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,08g	0,00g	9,47g	9,04g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vízes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g