

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.12.01.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Briós (1, 2, 3)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Sajt szórát (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*;
	OVI: EN=235,8kcal FH=6,6g ZS=8,1g SZH=33,7g CK=7,7g SÓ=1,2g TZS=2,9g ISK: EN=332,6kcal FH=9,6g ZS=12,5g SZH=45,1g CK=10g SÓ=1,7g TZS=4,6g KISK: EN=448,1kcal FH=13,3g ZS=15,6g SZH=63,2g CK=11,4g SÓ=2,4g TZS=5,7g	OVI: EN=196kcal FH=4g ZS=3,8g SZH=35,8g CK=11,8g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g	OVI: EN=597,7kcal FH=23,8g ZS=24,1g SZH=69,3g CK=3,4g SÓ=1g TZS=3,9g ISK: EN=824,5kcal FH=33g ZS=34,1g SZH=93,2g CK=5,1g SÓ=1,7g TZS=4,9g KISK: EN=947,3kcal FH=37,5g ZS=35,4g SZH=116,1g CK=5,7g SÓ=2g TZS=5,8g	OVI: EN=210,3kcal FH=11,2g ZS=6,5g SZH=25,1g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=4,2g ISK: EN=292kcal FH=17,9g ZS=12,3g SZH=25,7g CK=0,4g SÓ=1,6g TZS=7,9g KISK: EN=294kcal FH=18g ZS=12,3g SZH=26g CK=0,4g SÓ=1,6g TZS=7,9g	OVI: EN=357,9kcal FH=18,6g ZS=15,1g SZH=35,5g CK=3,3g SÓ=1g TZS=3,2g ISK: EN=591,7kcal FH=29,3g ZS=26,9g SZH=55,8g CK=5,6g SÓ=1,8g TZS=6,2g KISK: EN=613,5kcal FH=30,3g ZS=30,7g SZH=51,7g CK=6,8g SÓ=2,1g TZS=7,3g
KEDD 2025.12.02.	Madártej ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Kuszkusz (1, 5)*;	Kokasajt (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Stíriai metélt (1, 2, 3, 4, 13)*;
	OVI: EN=303,6kcal FH=10,2g ZS=8,8g SZH=45,2g CK=14,1g SÓ=0,7g TZS=4,3g ISK: EN=381,6kcal FH=12,9g ZS=11g SZH=57,1g CK=17,9g SÓ=0,8g TZS=5,4g KISK: EN=512,8kcal FH=16,7g ZS=14,3g SZH=78,1g CK=23g SÓ=1,1g TZS=7g	OVI: EN=214kcal FH=4,9g ZS=7,2g SZH=31,9g CK=8,1g SÓ=0,6g TZS=1,6g ISK: EN=275,9kcal FH=6,4g ZS=9,1g SZH=41,6g CK=10,2g SÓ=0,8g TZS=2g KISK: EN=371,4kcal FH=9,3g ZS=11,1g SZH=58g CK=12,2g SÓ=1,3g TZS=2,5g	OVI: EN=624,2kcal FH=25,7g ZS=31,3g SZH=55,4g CK=4,6g SÓ=0,7g TZS=1,2g ISK: EN=860,8kcal FH=36,6g ZS=46,6g SZH=67,8g CK=6,7g SÓ=1,8g TZS=1,8g KISK: EN=1073,1kcal FH=45,6g ZS=52,8g SZH=96,1g CK=8,9g SÓ=1,9g TZS=1,9g	OVI: EN=193,8kcal FH=6,1g ZS=4,1g SZH=32g CK=0,2g SÓ=1,2g TZS=2,5g ISK: EN=244,9kcal FH=7,9g ZS=7,6g SZH=35g CK=0,2g SÓ=1,8g TZS=4,8g KISK: EN=247,2kcal FH=8g ZS=7,6g SZH=35,4g CK=0,2g SÓ=1,8g TZS=4,8g	OVI: EN=475,8kcal FH=16,8g ZS=11,1g SZH=75,9g CK=25,6g SÓ=0,2g TZS=2,4g ISK: EN=610,9kcal FH=22,8g ZS=15,5g SZH=93,5g CK=34,4g SÓ=0,4g TZS=3,1g KISK: EN=760,3kcal FH=28,6g ZS=19,3g SZH=116,3g CK=40,5g SÓ=0,4g TZS=3,9g
SZERDA 2025.12.03.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Kefír (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Tarhonya (1)*;
	OVI: EN=208,9kcal FH=6,5g ZS=5,6g SZH=32,7g CK=7,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=300,9kcal FH=10,3g ZS=9,4g SZH=43,6g CK=10,1g SÓ=1,7g TZS=3,2g KISK: EN=409,1kcal FH=14,2g ZS=11,7g SZH=61,5g CK=11,5g SÓ=2,4g TZS=3,9g	OVI: EN=131,1kcal FH=4,7g ZS=2,8g SZH=21,7g CK=0,3g SÓ=0,6g TZS=1,7g ISK: EN=193kcal FH=6,6g ZS=5,4g SZH=29,6g CK=0,4g SÓ=0,9g TZS=3,1g KISK: EN=262,2kcal FH=9,3g ZS=5,7g SZH=43,4g CK=0,5g SÓ=1,4g TZS=3,3g	OVI: EN=602,1kcal FH=22,8g ZS=22,4g SZH=74,6g CK=8,2g SÓ=0,6g TZS=0,8g ISK: EN=870,2kcal FH=34g ZS=34,5g SZH=101,3g CK=11,3g SÓ=1,8g TZS=1g KISK: EN=938,9kcal FH=36,3g ZS=36,2g SZH=112,6g CK=11,5g SÓ=1,8g TZS=1,1g	OVI: EN=259,7kcal FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g CK=6,1g SÓ=0,8g TZS=3,9g ISK: EN=259,7kcal FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g CK=6,1g SÓ=0,8g TZS=3,9g KISK: EN=259,7kcal FH=9,7g ZS=7,9g SZH=36,2g CK=6,1g SÓ=0,8g TZS=3,9g	OVI: EN=471,8kcal FH=18,9g ZS=22g SZH=48g CK=2,8g SÓ=0,3g TZS=1g ISK: EN=645,5kcal FH=25,5g ZS=30,7g SZH=64,4g CK=3,3g SÓ=0,8g TZS=1,5g KISK: EN=708,2kcal FH=27,6g ZS=33,3g SZH=72,5g CK=4,4g SÓ=0,9g TZS=2,1g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.04.	Tej (2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Pritaminos sajtfelfújt (1, 2, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Körte;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	OVI: EN=261,8kcal FH=12g ZS=8,2g SZH=35g CK=10,3g SÓ=1,3g TZS=4g ISK: EN=377,4kcal FH=16,8g ZS=14g SZH=46,4g CK=13,1g SÓ=2g TZS=6,5g KISK: EN=506,3kcal FH=22g ZS=17,4g SZH=65,5g CK=15,9g SÓ=2,8g TZS=8g	OVI: EN=166,9kcal FH=7,5g ZS=3,6g SZH=24,4g CK=0,5g SÓ=1,2g TZS=1,3g ISK: EN=192,9kcal FH=16,8g ZS=5g SZH=24,7g CK=0,7g SÓ=1,7g TZS=1,8g KISK: EN=207,7kcal FH=12,4g ZS=5,9g SZH=24,7g CK=0,7g SÓ=1,9g TZS=2g	OVI: EN=639,5kcal FH=28,6g ZS=17,2g SZH=90,3g CK=10,1g SÓ=2g TZS=7,9g ISK: EN=829,7kcal FH=36,1g ZS=22,9g SZH=116,2g CK=12,4g SÓ=2,9g TZS=10g KISK: EN=911,1kcal FH=39,7g ZS=29,2g SZH=118,6g CK=12,7g SÓ=3,1g TZS=12,1g	OVI: EN=253,2kcal FH=4,4g ZS=3,8g SZH=49g CK=11,8g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=336,8kcal FH=6g ZS=5,2g SZH=64,5g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=352,4kcal FH=6,1g ZS=5,2g SZH=68,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g	OVI: EN=616,2kcal FH=22,6g ZS=20,9g SZH=79,6g CK=11,4g SÓ=2,5g TZS=4,9g ISK: EN=703,5kcal FH=27,1g ZS=26,1g SZH=84,1g CK=14,7g SÓ=2,7g TZS=5,7g KISK: EN=751,8kcal FH=29,4g ZS=28,5g SZH=87,2g CK=16,9g SÓ=2,8g TZS=5,8g
PÉNTEK 2025.12.05.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacsa tészta (1)*; Vegyes saláta; Csokoládé Mikulás (2, 6, 8)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;	Lapkasajt '2 db' (2)*; Liga Margarin; Zsemle 'dupla' (1)*;
	OVI: EN=172kcal FH=7,9g ZS=2,2g SZH=29,6g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=0,2g ISK: EN=244,2kcal FH=11,7g ZS=3,9g SZH=39,9g CK=9,4g SÓ=0,9g TZS=2,1g KISK: EN=329,8kcal FH=15,8g ZS=4,7g SZH=55,1g CK=10,6g SÓ=1,4g TZS=0,4g	OVI: EN=160,2kcal FH=6,7g ZS=5,8g SZH=20,7g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=238,8kcal FH=10,9g ZS=9,8g SZH=27,9g CK=0,7g SÓ=1,8g TZS=3,3g KISK: EN=330,3kcal FH=14,9g ZS=12,2g SZH=41,6g CK=0,8g SÓ=2,5g TZS=4,2g	OVI: EN=824,6kcal FH=30,8g ZS=34,7g SZH=112,9g CK=14,4g SÓ=0,5g TZS=1,4g ISK: EN=989,1kcal FH=39,2g ZS=38,2g SZH=137g CK=19,2g SÓ=1,3g TZS=1,7g KISK: EN=1102,9kcal FH=42,2g ZS=41,5g SZH=154,7g CK=20,4g SÓ=1,3g TZS=2,1g	OVI: EN=220,8kcal FH=3,5g ZS=4,7g SZH=39,8g CK=14,8g SÓ=0,5g TZS=1,3g ISK: EN=220,8kcal FH=3,5g ZS=4,7g SZH=39,8g CK=14,8g SÓ=0,5g TZS=1,3g KISK: EN=220,8kcal FH=3,5g ZS=4,7g SZH=39,8g CK=14,8g SÓ=0,5g TZS=1,3g	OVI: EN=454,4kcal FH=21,5g ZS=14,6g SZH=57,3g CK=0,3g SÓ=2,4g TZS=8,7g ISK: EN=458kcal FH=21,6g ZS=15g SZH=57,4g CK=0,4g SÓ=2,4g TZS=8,8g KISK: EN=461,6kcal FH=21,6g ZS=15,4g SZH=57,4g CK=0,4g SÓ=2,4g TZS=8,9g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:
Klóg
"Suli-Host
Étkeztetési Rendszer
3.0"

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=Rákrélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 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.

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2025.12.08.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Paradicsom;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Sajtós panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;	Briós (1, 2, 3)*;	Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;
	OVI: EN=262,9kcal FH=11,6g ZS=9g SZH=33,3g CK=7,6g SÓ=1,3g TZS=5,1g ISK: EN=346,5kcal FH=15,5g ZS=11,8g SZH=44,2g CK=9,9g SÓ=1,7g TZS=6,8g KISK: EN=434,9kcal FH=18,2g ZS=12,5g SZH=61,9g CK=11,3g SÓ=2,2g TZS=6,9g	OVI: EN=211kcal FH=6,8g ZS=8,3g SZH=25,5g CK=0,5g SÓ=1,2g TZS=3,3g ISK: EN=259kcal FH=8,5g ZS=12,5g SZH=26,4g CK=0,6g SÓ=1,5g TZS=4,9g KISK: EN=289,7kcal FH=9,5g ZS=15,3g SZH=26,8g CK=0,6g SÓ=1,7g TZS=6g	OVI: EN=616,8kcal FH=20,2g ZS=23,8g SZH=75,5g CK=5,3g SÓ=1,7g TZS=4,8g ISK: EN=793,9kcal FH=24,7g ZS=30g SZH=99,6g CK=7,9g SÓ=2,5g TZS=7,3g KISK: EN=1065,2kcal FH=38,1g ZS=38,6g SZH=133,5g CK=9,6g SÓ=3,8g TZS=7g	OVI: EN=196kcal FH=4g ZS=3,8g SZH=35,8g CK=11,8g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=274,4kcal FH=5,5g ZS=5,2g SZH=50,1g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g	OVI: EN=351,6kcal FH=16,3g ZS=18,5g SZH=27,7g CK=0,9g SÓ=0,4g TZS=0,5g ISK: EN=600,9kcal FH=26,5g ZS=28g SZH=56,2g CK=1,4g SÓ=1g TZS=0,8g KISK: EN=596,5kcal FH=26,6g ZS=28,1g SZH=54,8g CK=1,7g SÓ=1g TZS=0,9g
KEDD 2025.12.09.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;	Bebo Mini Margarin; Méz; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Joghurt (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;
	OVI: EN=259,4kcal FH=11,1g ZS=5,8g SZH=39,7g CK=9,4g SÓ=0,8g TZS=2,1g ISK: EN=310,1kcal FH=13,4g ZS=8,8g SZH=43,5g CK=11,7g SÓ=0,9g TZS=2,5g KISK: EN=334,4kcal FH=15g ZS=9,5g SZH=46,2g CK=14g SÓ=1g TZS=3g	OVI: EN=250,1kcal FH=4,7g ZS=4,1g SZH=48g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=1g ISK: EN=253,2kcal FH=4,8g ZS=4,1g SZH=48,7g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=1g KISK: EN=259,4kcal FH=4,9g ZS=4,1g SZH=50,1g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=1g	OVI: EN=603,9kcal FH=25,5g ZS=36g SZH=58,5g CK=1,7g SÓ=0,4g TZS=0,9g ISK: EN=830kcal FH=33,6g ZS=51,7g SZH=73g CK=2,2g SÓ=1,3g TZS=1,8g KISK: EN=979,3kcal FH=38,7g ZS=57,9g SZH=99,5g CK=3g SÓ=1,3g TZS=2,1g	OVI: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SÓ=0,7g TZS=4,3g ISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SÓ=0,7g TZS=4,3g KISK: EN=240,5kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=34,9g CK=7,9g SÓ=0,7g TZS=4,3g	OVI: EN=277,4kcal FH=9,1g ZS=9,5g SZH=37,4g CK=7,3g SÓ=1,5g TZS=2,9g ISK: EN=514,4kcal FH=17,4g ZS=18,1g SZH=68g CK=9,6g SÓ=2,9g TZS=5,7g KISK: EN=536,5kcal FH=18,1g ZS=18,9g SZH=70,6g CK=10,6g SÓ=3,1g TZS=5,7g
SZERDA 2025.12.10.	Erdei gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Korianderes karfiolkрем leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bolognai szós; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Alma dobozos üdítő 100%; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Almamártás (1, 2)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Pirított dara (1)*;
	OVI: EN=187,2kcal FH=7,8g ZS=2,1g SZH=33,5g CK=7,6g SÓ=0,7g TZS=0g ISK: EN=261,9kcal FH=11,4g ZS=3,8g SZH=44,7g CK=9,8g SÓ=0,9g TZS=0,1g KISK: EN=358,7kcal FH=15,5g ZS=4,6g SZH=62,7g CK=11,3g SÓ=1,4g TZS=0,1g	OVI: EN=153,3kcal FH=5,9g ZS=4g SZH=23,3g CK=0,3g SÓ=1,2g TZS=2,4g ISK: EN=237,4kcal FH=9g ZS=7,8g SZH=32,9g CK=0,4g SÓ=2g TZS=4,7g KISK: EN=306,6kcal FH=11,7g ZS=8,1g SZH=46,7g CK=0,5g SÓ=2,5g TZS=4,9g	OVI: EN=647,1kcal FH=23,1g ZS=27,9g SZH=73,4g CK=8,5g SÓ=1g TZS=3,4g ISK: EN=855,1kcal FH=33,6g ZS=40,4g SZH=85,8g CK=10,7g SÓ=1,8g TZS=4,8g KISK: EN=966,5kcal FH=35,3g ZS=39,2g SZH=114,8g CK=12,9g SÓ=2,5g TZS=5,8g	OVI: EN=268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g KISK: EN=268,1kcal FH=4,3g ZS=3,6g SZH=40,5g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g	OVI: EN=435,1kcal FH=21,9g ZS=11,2g SZH=58,7g CK=24,3g SÓ=0,3g TZS=0,5g ISK: EN=577,3kcal FH=28,1g ZS=14,4g SZH=80,1g CK=28,4g SÓ=1,1g TZS=0,7g KISK: EN=623,3kcal FH=29,1g ZS=14,8g SZH=88,9g CK=33,7g SÓ=1g TZS=0,8g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.11.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Szelet kenyér (1)*; Alma;	Narancs; Sajtós pogácsa (1, 2)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;
	OVI: EN=227,7kcal FH=9,5g ZS=4g SZH=37,8g CK=10,3g SÓ=0,7g TZS=2,3g ISK: EN=252,9kcal FH=11g ZS=4,8g SZH=41g CK=12,5g SÓ=0,7g TZS=2,7g KISK: EN=278,2kcal FH=12,4g ZS=5,5g SZH=44,3g CK=14,7g SÓ=0,8g TZS=3,2g	OVI: EN=180kcal FH=4,2g ZS=8,7g SZH=21,5g CK=0,3g SÓ=0,6g TZS=5,9g ISK: EN=232,7kcal FH=5,7g ZS=10,5g SZH=29,1g CK=0,4g SÓ=0,8g TZS=7g KISK: EN=316,6kcal FH=8,5g ZS=12,5g SZH=43g CK=0,5g SÓ=1,3g TZS=8,4g	OVI: EN=551,6kcal FH=22g ZS=21g SZH=68,7g CK=3,7g SÓ=4,9g TZS=0,8g ISK: EN=781,9kcal FH=32g ZS=30,2g SZH=97,8g CK=4,7g SÓ=7g TZS=1,1g KISK: EN=898,8kcal FH=35,1g ZS=37g SZH=109,1g CK=5,1g SÓ=7,7g TZS=1,5g	OVI: EN=238,6kcal FH=5,5g ZS=7,1g SZH=36,2g CK=0,9g SÓ=1,4g TZS=3,6g ISK: EN=320,1kcal FH=7,3g ZS=9,9g SZH=47,8g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g KISK: EN=328,3kcal FH=7,4g ZS=9,9g SZH=49,5g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g	OVI: EN=463,4kcal FH=25,5g ZS=14,6g SZH=46,6g CK=10g SÓ=0,4g TZS=2,5g ISK: EN=666,7kcal FH=36,3g ZS=23,7g SZH=62,5g CK=14,4g SÓ=1,2g TZS=5g KISK: EN=670,3kcal FH=37,6g ZS=19g SZH=71,5g CK=14,1g SÓ=1,2g TZS=2,9g
PÉNTEK 2025.12.12.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fehér kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fonottka (1, 2)*; Banán;	Daragalskáposzta (1, 3, 5)*; Rüdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma befőtt;
	OVI: EN=215,4kcal FH=6,8g ZS=5,9g SZH=31,8g CK=7,2g SÓ=0,9g TZS=2g ISK: EN=314,7kcal FH=8,9g ZS=11,1g SZH=42,2g CK=9,2g SÓ=1,2g TZS=4,1g KISK: EN=408,7kcal FH=12g ZS=12,2g SZH=59,5g CK=10,4g SÓ=1,8g TZS=4,4g	OVI: EN=263kcal FH=5,4g ZS=1,4g SZH=55,5g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=273,5kcal FH=5,6g ZS=1,4g SZH=57,9g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g KISK: EN=305kcal FH=6g ZS=1,4g SZH=65,2g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g	OVI: EN=615,1kcal FH=29g ZS=23,2g SZH=68g CK=19,5g SÓ=0,7g TZS=1,8g ISK: EN=883kcal FH=40,6g ZS=33g SZH=98,8g CK=28g SÓ=1,6g TZS=2,2g KISK: EN=852,9kcal FH=39,7g ZS=33,3g SZH=91,3g CK=28,6g SÓ=1,4g TZS=2,3g	OVI: EN=195,8kcal FH=7,3g ZS=6,6g SZH=25g CK=0,4g SÓ=1,3g TZS=1,5g ISK: EN=218,4kcal FH=8,6g ZS=8,5g SZH=25,2g CK=0,4g SÓ=1,5g TZS=2,1g KISK: EN=239,7kcal FH=9,8g ZS=10,2g SZH=25,4g CK=0,4g SÓ=1,7g TZS=2,7g	OVI: EN=416kcal FH=20,2g ZS=13,2g SZH=89,6g CK=10,7g SÓ=0,2g TZS=2,4g ISK: EN=575,4kcal FH=27,6g ZS=21,4g SZH=108,1g CK=13,5g SÓ=0,8g TZS=4,9g KISK: EN=600,2kcal FH=30g ZS=17,5g SZH=125,1g CK=14,8g SÓ=0,8g TZS=2,9g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klóg

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

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

"Suli-Host
Étkeztetési Rendszer
3.0"

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2025.12.13.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcsmártás (1, 2)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*; Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;
	OVI: EN=238,1kcal FH=8g ZS=7,8g SZH=33,6g CK=7,7g SÓ=1,3g TZS=2,2g ISK: EN=312,7kcal FH=10,5g ZS=10,3g SZH=44,3g CK=10g SÓ=1,7g TZS=3g KISK: EN=457,9kcal FH=15,9g ZS=15,5g SZH=63g CK=11,4g SÓ=2,7g TZS=4,4g	OVI: EN=178,4kcal FH=4,8g ZS=2,6g SZH=33,3g CK=0,6g SÓ=0,6g TZS=0g ISK: EN=245,6kcal FH=6,7g ZS=5g SZH=43,1g CK=0,8g SÓ=0,9g TZS=0,1g KISK: EN=331,9kcal FH=9,5g ZS=5,3g SZH=61,1g CK=1,2g SÓ=1,4g TZS=0,1g	OVI: EN=878,2kcal FH=25,1g ZS=32,6g SZH=116,8g CK=50,8g SÓ=0,6g TZS=4,9g ISK: EN=1005,1kcal FH=32,3g ZS=35g SZH=135,4g CK=56,3g SÓ=1g TZS=5,1g KISK: EN=1189,5kcal FH=39,7g ZS=40,5g SZH=161g CK=66g SÓ=1,1g TZS=5,8g	OVI: EN=193,8kcal FH=9g ZS=5,8g SZH=26,3g CK=6,3g SÓ=0,8g TZS=3,8g ISK: EN=227,4kcal FH=10,3g ZS=6g SZH=33,1g CK=6,4g SÓ=1g TZS=3,8g KISK: EN=294,6kcal FH=12,9g ZS=6,3g SZH=46,6g CK=6,5g SÓ=1,5g TZS=4g	OVI: EN=441,9kcal FH=9,4g ZS=12,2g SZH=71g CK=17g SÓ=1,5g TZS=6,6g ISK: EN=576,1kcal FH=12,8g ZS=18,8g SZH=85,8g CK=18,2g SÓ=2g TZS=10,2g KISK: EN=582,3kcal FH=12,9g ZS=18,8g SZH=87,2g CK=18,2g SÓ=2g TZS=10,2g
VASÁRNAP 2025.12.14.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Rizsleves (5)*; Olaszos szószban sült csirke (1, 5)*; Penne (1)*; Narancs;	Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*;	Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Alma;
	OVI: EN=184,7kcal FH=5,9g ZS=4,7g SZH=29,7g CK=7,3g SÓ=1,1g TZS=3g ISK: EN=244,9kcal FH=7,8g ZS=6,3g SZH=39,3g CK=9,4g SÓ=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=316,2kcal FH=10,4g ZS=6,6g SZH=53,8g CK=10,5g SÓ=2g TZS=4,1g	OVI: EN=158,4kcal FH=6,3g ZS=5,6g SZH=20,6g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=235,2kcal FH=10,1g ZS=9,4g SZH=27,8g CK=0,7g SÓ=1,7g TZS=3,3g KISK: EN=325,8kcal FH=13,9g ZS=11,7g SZH=41,5g CK=0,8g SÓ=2,4g TZS=4,2g	OVI: EN=574,5kcal FH=30,1g ZS=15,9g SZH=71,5g CK=6,7g SÓ=0,4g TZS=1,2g ISK: EN=700,9kcal FH=35,7g ZS=19,1g SZH=92,3g CK=9g SÓ=0,9g TZS=1,3g KISK: EN=828,2kcal FH=40,6g ZS=21,7g SZH=112,5g CK=11,4g SÓ=1,1g TZS=1,7g	OVI: EN=235,5kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=235,5kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g KISK: EN=235,5kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g	OVI: EN=426,9kcal FH=14,9g ZS=18,5g SZH=45,4g CK=0,4g SÓ=0,3g TZS=0,4g ISK: EN=643,3kcal FH=22,9g ZS=29,6g SZH=64,4g CK=0,5g SÓ=0,8g TZS=0,7g KISK: EN=635,7kcal FH=22,5g ZS=29,7g SZH=62,3g CK=0,6g SÓ=0,8g TZS=0,8g

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 2025.12.15.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Lapkasajt (2)*; Zöldpaprika; Kifli (1, 2)*;	Szárazbableves sertéshússal (1, 5)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Tejbedara (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Bogdányi sertésrakottas (1, 2, 4, 5)*;
	OVI: EN=233,1kcal FH=6,5g ZS=8,4g SZH=32,5g CK=7,6g SÓ=1,2g TZS=3,1g ISK: EN=329,1kcal FH=9,5g ZS=13g SZH=43,3g CK=9,9g SÓ=1,7g TZS=5g KISK: EN=444,3kcal FH=13,2g ZS=16,3g SZH=61,1g CK=11,3g SÓ=2,4g TZS=6,1g	OVI: EN=210,6kcal FH=10,4g ZS=7,1g SZH=25,7g CK=1,6g SÓ=1g TZS=4,4g ISK: EN=292,3kcal FH=17,1g ZS=12,9g SZH=26,3g CK=1,6g SÓ=1,5g TZS=8,1g KISK: EN=294,3kcal FH=17,2g ZS=12,9g SZH=26,6g CK=1,6g SÓ=1,5g TZS=8,1g	OVI: EN=612,4kcal FH=24,5g ZS=15,9g SZH=90,8g CK=43,9g SÓ=0,8g TZS=2,4g ISK: EN=808,5kcal FH=35,5g ZS=21g SZH=116,3g CK=42,9g SÓ=1,3g TZS=3g KISK: EN=847,9kcal FH=36,9g ZS=22,7g SZH=120,8g CK=46,5g SÓ=1,7g TZS=3,1g	OVI: EN=218,5kcal FH=5,5g ZS=11g SZH=23,5g CK=2,2g SÓ=1g TZS=6g ISK: EN=349,6kcal FH=8,8g ZS=17,6g SZH=37,6g CK=3,4g SÓ=1,5g TZS=9,6g KISK: EN=349,6kcal FH=8,8g ZS=17,6g SZH=37,6g CK=3,4g SÓ=1,5g TZS=9,6g	OVI: EN=477,6kcal FH=17,4g ZS=20,5g SZH=50,1g CK=0,1g SÓ=0,5g TZS=1,6g ISK: EN=614,7kcal FH=22,8g ZS=28,4g SZH=59,9g CK=0,3g SÓ=0,7g TZS=2,4g KISK: EN=697,5kcal FH=26,6g ZS=32,6g SZH=66,7g CK=1g SÓ=0,9g TZS=3,3g
KEDD 2025.12.16.	Tej (2)*; Sajtos croissant (1, 2, 3)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Lecsós csirkeragu (1)*; Kuszkus (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	OVI: EN=279kcal FH=10,6g ZS=15,2g SZH=24,6g CK=10,6g SÓ=1,2g TZS=7,9g ISK: EN=377,4kcal FH=14g ZS=20,9g SZH=33,1g CK=13,5g SÓ=1,5g TZS=10,7g KISK: EN=399,4kcal FH=15,5g ZS=21,6g SZH=35,4g CK=15,8g SÓ=1,6g TZS=11,2g	OVI: EN=203,4kcal FH=7,3g ZS=5,9g SZH=29,6g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=2,1g ISK: EN=250,8kcal FH=10,4g ZS=9,7g SZH=30,3g CK=0,5g SÓ=1,6g TZS=3,4g KISK: EN=276,3kcal FH=11,9g ZS=11,9g SZH=30,7g CK=0,5g SÓ=1,8g TZS=4,1g	OVI: EN=621,6kcal FH=29,2g ZS=25,9g SZH=60,3g CK=2g SÓ=1g TZS=0,9g ISK: EN=858,5kcal FH=40,4g ZS=35,9g SZH=82,6g CK=2,8g SÓ=2,3g TZS=1,2g KISK: EN=930,8kcal FH=43,6g ZS=38g SZH=92,4g CK=3,2g SÓ=2,4g TZS=1,6g	OVI: EN=218,5kcal FH=3,7g ZS=6,4g SZH=35,7g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3,1g ISK: EN=221,6kcal FH=3,8g ZS=6,4g SZH=36,4g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3,1g KISK: EN=227,8kcal FH=3,9g ZS=6,4g SZH=37,8g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3,1g	OVI: EN=459,9kcal FH=23,4g ZS=12,3g SZH=61,3g CK=3,3g SÓ=0,6g TZS=1,1g ISK: EN=581kcal FH=28,9g ZS=16,9g SZH=75,1g CK=4,1g SÓ=1,6g TZS=1,5g KISK: EN=746,3kcal FH=35,2g ZS=18,4g SZH=105,6g CK=5,7g SÓ=1,9g TZS=1,7g
SZERDA 2025.12.17.	Csipkebogyó tea; Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Méz; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma befőtt;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*;
	OVI: EN=214,9kcal FH=6,9g ZS=5,7g SZH=33,6g CK=7,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=310,9kcal FH=10,9g ZS=9,6g SZH=45,1g CK=10,1g SÓ=1,7g TZS=3,2g KISK: EN=421,1kcal FH=14,9g ZS=11,9g SZH=63,3g CK=11,5g SÓ=2,4g TZS=3,9g	OVI: EN=192,3kcal FH=3,9g ZS=3,9g SZH=36,8g CK=16,7g SÓ=0,6g TZS=0,9g ISK: EN=225,9kcal FH=5,2g ZS=4,1g SZH=43,6g CK=16,8g SÓ=0,8g TZS=0,9g KISK: EN=293,1kcal FH=7,8g ZS=4,4g SZH=57,1g CK=16,9g SÓ=1,3g TZS=1,1g	OVI: EN=528,5kcal FH=25,6g ZS=15g SZH=128,3g CK=23,4g SÓ=0,9g TZS=1,2g ISK: EN=776,6kcal FH=35,9g ZS=23,1g SZH=169,7g CK=32,8g SÓ=1,4g TZS=2g KISK: EN=849,3kcal FH=40,9g ZS=22,6g TZS=1,2g KISK: EN=930,8kcal FH=43,6g ZS=38g SZH=92,4g CK=3,2g SÓ=2,4g TZS=1,6g	OVI: EN=292,6kcal FH=3,8g ZS=14,6g SZH=35,5g CK=12,5g SÓ=0,5g TZS=7,4g ISK: EN=585,2kcal FH=7,6g ZS=29,3g SZH=71g CK=25,1g SÓ=1g TZS=14,7g KISK: EN=585,2kcal FH=7,6g ZS=29,3g SZH=71g CK=25,1g SÓ=1g TZS=14,7g	OVI: EN=341,7kcal FH=15,6g ZS=11,5g SZH=42,3g CK=8,7g SÓ=1,3g TZS=2,9g ISK: EN=439,8kcal FH=18,9g ZS=15,3g SZH=54,7g CK=14,7g SÓ=2g TZS=3,7g KISK: EN=558,1kcal FH=24,9g ZS=21,4g SZH=64,2g CK=15,8g SÓ=2,6g TZS=5,1g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.18.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Kigyóborka; Zsemle (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Citromos tea; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	OVI: EN=281,2kcal FH=13g ZS=7,2g SZH=40g CK=9,5g SÓ=1,3g TZS=2,3g ISK: EN=314,3kcal FH=15,9g ZS=8,3g SZH=43g CK=11,9g SÓ=1,6g TZS=2,8g KISK: EN=366kcal FH=18,5g ZS=11,4g SZH=46,4g CK=14,2g SÓ=1,8g TZS=3,3g	OVI: EN=295,6kcal FH=5,7g ZS=3,6g SZH=58,1g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=306,1kcal FH=5,9g ZS=3,6g SZH=60,5g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g KISK: EN=337,6kcal FH=6,3g ZS=3,6g SZH=67,8g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g	OVI: EN=575,9kcal FH=24,7g ZS=22,5g SZH=63,3g CK=2,1g SÓ=1,4g TZS=2,9g ISK: EN=821,9kcal FH=37,5g ZS=32,8g SZH=87,2g CK=2,7g SÓ=2,5g TZS=4,5g KISK: EN=945kcal FH=42,5g ZS=37,3g SZH=102,2g CK=2,9g SÓ=3g TZS=5,5g	OVI: EN=249,5kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g CK=16,6g SÓ=0,8g TZS=3,1g ISK: EN=249,5kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g CK=16,6g SÓ=0,8g TZS=3,1g KISK: EN=249,5kcal FH=8,4g ZS=4,6g SZH=41,3g CK=16,6g SÓ=0,8g TZS=3,1g	OVI: EN=347,4kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=43,3g CK=7,9g SÓ=1,4g TZS=5,7g ISK: EN=355,5kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=45,3g CK=9,9g SÓ=1,4g TZS=5,7g KISK: EN=359,6kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=46,3g CK=10,9g SÓ=1,4g TZS=5,7g
PÉNTEK 2025.12.19.	Erdei gyümölcs tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*; Kigyóborka;	Kakaós csiga (1, 2)*; Csirke májkrém 50g; Kifli (1, 2)*; Alma;
	OVI: EN=242,6kcal FH=9,1g ZS=6,8g SZH=32,7g CK=7,8g SÓ=0,9g TZS=2g ISK: EN=295kcal FH=10,5g ZS=7,4g SZH=43,3g CK=10,1g SÓ=1,1g TZS=2,2g KISK: EN=383,4kcal FH=13,2g ZS=8,1g SZH=61g CK=11,5g SÓ=1,6g TZS=2,3g	OVI: EN=235,5kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=235,5kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g KISK: EN=235,5kcal FH=4g ZS=1,4g SZH=37,9g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g	OVI: EN=740kcal FH=24,5g ZS=29,2g SZH=93,3g CK=9g SÓ=3,6g TZS=3,9g ISK: EN=855,6kcal FH=32g ZS=30,2g SZH=112,6g CK=21,3g SÓ=3,9g TZS=5,3g KISK: EN=1005,7kcal FH=34,2g ZS=33g SZH=140g CK=20g SÓ=4,2g TZS=4,2g	OVI: EN=181,7kcal FH=6,6g ZS=5,4g SZH=24,9g CK=0,7g SÓ=1g TZS=2,3g ISK: EN=237,7kcal FH=8,8g ZS=10,2g SZH=25,8g CK=0,9g SÓ=1,5g TZS=4,2g KISK: EN=265,7kcal FH=9,9g ZS=12,7g SZH=26,2g CK=1g SÓ=1,7g TZS=5,2g	OVI: EN=501,9kcal FH=12,2g ZS=22,6g SZH=60,4g CK=10,5g SÓ=1,5g TZS=8,6g ISK: EN=588,6kcal FH=13,4g ZS=26,8g SZH=71,2g CK=14,1g SÓ=1,6g TZS=10,8g KISK: EN=594,8kcal FH=13,5g ZS=26,8g SZH=72,6g CK=14,1g SÓ=1,6g TZS=10,8g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Klóg

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákrélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 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 2025.12.20.	Poharas tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	BrokkolikréMLEves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Szelet kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sárgarépa főzelék (1, 2)*; Aprópecsenye (1, 5)*;
	OVI: EN=301,8kcal FH=13,2g ZS=11,2g SZH=35,9g CK=0,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=385kcal FH=17g ZS=15g SZH=44,7g CK=1,1g SÓ=1,7g TZS=3,2g KISK: EN=488,5kcal FH=20,9g ZS=17,3g SZH=61,5g CK=1,5g SÓ=2,4g TZS=3,9g	OVI: EN=172,3kcal FH=4,4g ZS=2,4g SZH=32,7g CK=0,6g SÓ=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=219kcal FH=5,9g ZS=3g SZH=41,9g CK=0,9g SÓ=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=308,9kcal FH=8,7g ZS=3,7g SZH=59,9g CK=1,3g SÓ=1,4g TZS=0,9g	OVI: EN=637,7kcal FH=29,1g ZS=17,6g SZH=85,3g CK=2,9g SÓ=1,4g TZS=1,2g ISK: EN=766,7kcal FH=37,1g ZS=21,1g SZH=100g CK=3,9g SÓ=1,9g TZS=1,4g KISK: EN=838,7kcal FH=39,3g ZS=25,1g SZH=106,1g CK=4g SÓ=2,2g TZS=2,1g	OVI: EN=175,7kcal FH=6g ZS=4,7g SZH=27,4g CK=0,6g SÓ=1,1g TZS=2,8g ISK: EN=234,2kcal FH=7,9g ZS=6,3g SZH=36,6g CK=0,8g SÓ=1,5g TZS=3,8g KISK: EN=314,3kcal FH=10,6g ZS=6,6g SZH=53,2g CK=1,2g SÓ=2g TZS=3,8g	OVI: EN=439,8kcal FH=18,7g ZS=21,7g SZH=38,6g CK=16,2g SÓ=0,5g TZS=0,9g ISK: EN=648,3kcal FH=27,2g ZS=32,1g SZH=57,2g CK=22,7g SÓ=1,1g TZS=1,6g KISK: EN=649,7kcal FH=27,2g ZS=32,6g SZH=56,5g CK=21,8g SÓ=1,1g TZS=1,7g
VASÁRNAP 2025.12.21.	Alma dobozos üdítő 100%; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Mustár (11)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Lecsós szelet (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Szelet kenyér (1)*;	Kifli (1, 2)*; Teavaj (2)*; Alma;	Kolbászos tarhonya (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	OVI: EN=297,7kcal FH=8g ZS=7,8g SZH=35,6g CK=0,7g SÓ=1,3g TZS=2,2g ISK: EN=364,2kcal FH=10,5g ZS=10,3g SZH=44,3g CK=1g SÓ=1,7g TZS=3g KISK: EN=505,3kcal FH=15,9g ZS=15,5g SZH=62g CK=1,4g SÓ=2,7g TZS=4,4g	OVI: EN=166,7kcal FH=5,6g ZS=3,9g SZH=27,1g CK=0,6g SÓ=1,2g TZS=2,2g ISK: EN=253,2kcal FH=8,5g ZS=7,6g SZH=37,7g CK=0,8g SÓ=2g TZS=4,6g KISK: EN=333,3kcal FH=11,2g ZS=7,9g SZH=54,3g CK=1,2g SÓ=2,5g TZS=4,6g	OVI: EN=553,9kcal FH=26,4g ZS=16,3g SZH=91,1g CK=3,2g SÓ=1,3g TZS=1,2g ISK: EN=776,2kcal FH=35,8g ZS=25,3g SZH=119g CK=4,2g SÓ=2,3g TZS=2,2g KISK: EN=857,5kcal FH=38,5g ZS=29g SZH=137g CK=4,8g SÓ=2,6g TZS=3,1g	OVI: EN=233,2kcal FH=3,9g ZS=9,4g SZH=32,5g CK=1,6g SÓ=0,5g TZS=6,3g ISK: EN=250,8kcal FH=4g ZS=11g SZH=33,2g CK=1,6g SÓ=0,5g TZS=7,4g KISK: EN=271,4kcal FH=4,2g ZS=12,7g SZH=34,6g CK=1,6g SÓ=0,5g TZS=8,6g	OVI: EN=394,5kcal FH=13,3g ZS=11,9g SZH=58,2g CK=2,9g SÓ=1,4g TZS=3,4g ISK: EN=484,2kcal FH=16,3g ZS=14,7g SZH=70,7g CK=3,4g SÓ=1,9g TZS=4,3g KISK: EN=713,3kcal FH=23,4g ZS=31,5g SZH=84,3g CK=3,9g SÓ=2,5g TZS=8,4g

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 2025.12.22.	Gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Fahéjas almaleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Sárgarépa;	Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Kuszkusz (1, 5)*;
	OVI: EN=238,8kcal FH=5,8g ZS=9,2g SZH=32,2g CK=8,6g SÓ=1,1g TZS=3,7g ISK: EN=293,1kcal FH=7,3g ZS=13,6g SZH=34,4g CK=10,7g SÓ=1,4g TZS=5,5g KISK: EN=327,6kcal FH=8,2g ZS=16,5g SZH=35,5g CK=11,7g SÓ=1,6g TZS=6,6g	OVI: EN=268,1kcal FH=10,3g ZS=6,6g SZH=40,9g CK=15,6g SÓ=0,7g TZS=3,8g ISK: EN=290,1kcal FH=11,8g ZS=7,4g SZH=43,3g CK=18g SÓ=0,7g TZS=4,3g KISK: EN=312,1kcal FH=13,3g ZS=8,1g SZH=45,6g CK=20,3g SÓ=0,8g TZS=4,8g	OVI: EN=621kcal FH=16,6g ZS=21,6g SZH=82,3g CK=19,2g SÓ=1,6g TZS=4,6g ISK: EN=766,3kcal FH=20,1g ZS=26,2g SZH=103,2g CK=25,3g SÓ=2,2g TZS=5,3g KISK: EN=967,8kcal FH=26,2g ZS=33,8g SZH=128g CK=30,1g SÓ=3g TZS=7,1g	OVI: EN=185,8kcal FH=6,4g ZS=5,3g SZH=28g CK=2,4g SÓ=1g TZS=2g ISK: EN=287,4kcal FH=9,9g ZS=10,3g SZH=38,6g CK=3,8g SÓ=1,7g TZS=4g KISK: EN=398,3kcal FH=13,7g ZS=13g SZH=56,3g CK=4,8g SÓ=2,4g TZS=5g	OVI: EN=470,1kcal FH=21,2g ZS=13,2g SZH=64,3g CK=6,9g SÓ=1,6g TZS=0,9g ISK: EN=536,5kcal FH=22,7g ZS=16,2g SZH=72,3g CK=7,6g SÓ=2,1g TZS=1,2g KISK: EN=688kcal FH=29,3g ZS=18g SZH=98,5g CK=9,6g SÓ=2,4g TZS=1,3g
KEDD 2025.12.23.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Gombás sertés becsináltleves (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Petrezselymes tejfölösturó (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap reték;	Kakaós csiga (1, 2)*; Alma; Sonkás krém 50g Eurofood ; Kifli (1, 2)*;
	OVI: EN=205,3kcal FH=8,1g ZS=4,3g SZH=35g CK=9,2g SÓ=0,3g TZS=2,1g ISK: EN=227,3kcal FH=9,7g ZS=5,1g SZH=37,3g CK=11,5g SÓ=0,3g TZS=2,5g KISK: EN=249,3kcal FH=11,2g ZS=5,8g SZH=39,6g CK=13,8g SÓ=0,4g TZS=3g	OVI: EN=165,5kcal FH=4g ZS=3,4g SZH=28,9g CK=1,9g SÓ=0,6g TZS=1,3g ISK: EN=169,1kcal FH=4,1g ZS=3,8g SZH=29g CK=2g SÓ=0,6g TZS=1,4g KISK: EN=172,7kcal FH=4,1g ZS=4,2g SZH=29g CK=2g SÓ=0,6g TZS=1,5g	OVI: EN=669,8kcal FH=20,2g ZS=16,1g SZH=109,2g CK=35,8g SÓ=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=862,9kcal FH=25,3g ZS=25,7g SZH=129,9g CK=42,6g SÓ=1g TZS=1,4g KISK: EN=1006,3kcal FH=30,3g ZS=28,9g SZH=153,7g CK=43,7g SÓ=1,2g TZS=1,6g	OVI: EN=140,9kcal FH=8g ZS=2,2g SZH=21,6g CK=0,3g SÓ=0,7g TZS=0,2g ISK: EN=195,1kcal FH=11,6g ZS=3,2g SZH=29,1g CK=0,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=282,4kcal FH=15,9g ZS=4,7g SZH=43,2g CK=0,5g SÓ=1,4g TZS=0,4g	OVI: EN=517,1kcal FH=9,5g ZS=21,9g SZH=68,2g CK=14,1g SÓ=1,3g TZS=10,3g ISK: EN=876,4kcal FH=15,3g ZS=42,7g SZH=104,6g CK=26,7g SÓ=2,1g TZS=19,9g KISK: EN=914,4kcal FH=16,3g ZS=45,8g SZH=106,2g CK=26,7g SÓ=2,2g TZS=21,1g
SZERDA 2025.12.24.					
	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g
CSÜTÖRTÖK 2025.12.25.					
	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g
PÉNTEK 2025.12.26.					
	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g

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=Szezámmag; 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 2025.12.29.	Gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Brió (1, 2, 3)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Parajos penne sertéshússal (1, 2)*;
	OVI: EN=189,5kcal FH=6,4g ZS=5,6g SZH=28g CK=7,4g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=275,1kcal FH=10,2g ZS=9,4g SZH=37,3g CK=9,7g SÓ=1,7g TZS=3,3g KISK: EN=370,4kcal FH=14g ZS=11,7g SZH=52,1g CK=10,8g SÓ=2,4g TZS=4,2g	OVI: EN=230,1kcal FH=4,4g ZS=3,8g SZH=43,5g CK=11,8g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=311,6kcal FH=6g ZS=5,2g SZH=58,5g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=317,8kcal FH=6,1g ZS=5,2g SZH=59,9g CK=16,4g SÓ=0,5g TZS=2,6g	OVI: EN=563,8kcal FH=25,1g ZS=24,3g SZH=61,5g CK=6,8g SÓ=1,7g TZS=2,6g ISK: EN=814,1kcal FH=36,9g ZS=33,5g SZH=91,9g CK=8,3g SÓ=2,6g TZS=3,5g KISK: EN=991,1kcal FH=45,9g ZS=43,9g SZH=101,9g CK=8,4g SÓ=3,5g TZS=4,8g	OVI: EN=199,7kcal FH=4,1g ZS=2,4g SZH=40g CK=15,6g SÓ=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=243,3kcal FH=5,5g ZS=3g SZH=48,5g CK=15,9g SÓ=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=351,6kcal FH=8,2g ZS=3,7g SZH=71,2g CK=22,3g SÓ=1,4g TZS=0,9g	OVI: EN=508,2kcal FH=20,1g ZS=22,2g SZH=56g CK=4,7g SÓ=0,2g TZS=3,3g ISK: EN=564,4kcal FH=22,5g ZS=25,6g SZH=59,9g CK=5g SÓ=0,4g TZS=3,4g KISK: EN=639,1kcal FH=25,5g ZS=29g SZH=67,5g CK=5,4g SÓ=0,5g TZS=3,5g
KEDD 2025.12.30.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán;	Frankfurteleves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajt szórat (2)*; Sajtós metélt (1)*; Tejföl (2)*;	Sajtós rúd (1, 2, 3)*;	Szerb rizseshús (5)*;
	OVI: EN=162kcal FH=4,8g ZS=2,7g SZH=29,2g CK=7,3g SÓ=0,6g TZS=0,2g ISK: EN=232,5kcal FH=6,8g ZS=5,2g SZH=39,4g CK=9,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=306,4kcal FH=9,5g ZS=5,5g SZH=54,3g CK=10,5g SÓ=1,4g TZS=0,4g	OVI: EN=295,6kcal FH=5,7g ZS=3,6g SZH=58,1g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=306,1kcal FH=5,9g ZS=3,6g SZH=60,5g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g KISK: EN=337,6kcal FH=6,3g ZS=3,6g SZH=67,8g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g	OVI: EN=513,5kcal FH=16,2g ZS=20,5g SZH=60,4g CK=3g SÓ=1,1g TZS=4,5g ISK: EN=734,9kcal FH=21g ZS=34g SZH=75,9g CK=3,7g SÓ=2,1g TZS=6,3g KISK: EN=848,7kcal FH=25,5g ZS=35,1g SZH=98,8g CK=4,9g SÓ=2,1g TZS=7,3g	OVI: EN=227,5kcal FH=4,3g ZS=14,2g SZH=19,9g CK=0,9g SÓ=1g TZS=7,1g ISK: EN=318,5kcal FH=6,1g ZS=19,9g SZH=27,8g CK=1,3g SÓ=1,5g TZS=9,9g KISK: EN=318,5kcal FH=6,1g ZS=19,9g SZH=27,8g CK=1,3g SÓ=1,5g TZS=9,9g	OVI: EN=344,9kcal FH=13g ZS=17,7g SZH=49,2g CK=0,8g SÓ=0,9g TZS=0,6g ISK: EN=477,4kcal FH=18,1g ZS=27,4g SZH=57,7g CK=1g SÓ=1g TZS=1g KISK: EN=616,7kcal FH=23,9g ZS=35,3g SZH=74,1g CK=1,2g SÓ=1,1g TZS=1,2g
SZERDA 2025.12.31.	Tej (2)*; Zöldpaprikás túrókrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sajtós korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma befőtt;	Félbarna kenyér (1)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*;	Sajtós pogácsa (1, 2)*; Csirkemájkrém 50g; Alma; Zsemle (1)*;
	OVI: EN=251,3kcal FH=14,1g ZS=5,2g SZH=36,8g CK=10g SÓ=1g TZS=2g ISK: EN=335,8kcal FH=19,2g ZS=7g SZH=48,9g CK=12,6g SÓ=1,2g TZS=2,6g KISK: EN=453,4kcal FH=24,9g ZS=8,6g SZH=68,5g CK=15,3g SÓ=1,8g TZS=3,1g	OVI: EN=273,1kcal FH=9,4g ZS=9g SZH=37,5g CK=12,2g SÓ=0,6g TZS=5,4g ISK: EN=273,1kcal FH=9,4g ZS=9g SZH=37,5g CK=12,2g SÓ=0,6g TZS=5,4g KISK: EN=273,1kcal FH=9,4g ZS=9g SZH=37,5g CK=12,2g SÓ=0,6g TZS=5,4g	OVI: EN=564,1kcal FH=16,2g ZS=16,9g SZH=121,6g CK=12,2g SÓ=1,5g TZS=5,3g ISK: EN=774kcal FH=22g ZS=26,4g SZH=150,8g CK=15,7g SÓ=2,6g TZS=8,8g KISK: EN=1089,8kcal FH=37,8g ZS=38g SZH=191,6g CK=17,2g SÓ=4,9g TZS=11,2g	OVI: EN=191,5kcal FH=7g ZS=6,4g SZH=26,2g CK=0,6g SÓ=1,3g TZS=1,2g ISK: EN=254,1kcal FH=9,6g ZS=8,5g SZH=34,8g CK=0,8g SÓ=1,7g TZS=1,9g KISK: EN=355,5kcal FH=13,5g ZS=10,5g SZH=51,6g CK=1,2g SÓ=2,4g TZS=2,5g	OVI: EN=500kcal FH=15g ZS=18,6g SZH=65,7g CK=1,1g SÓ=2,6g TZS=6,7g ISK: EN=580,5kcal FH=16,9g ZS=21,4g SZH=77,2g CK=1,5g SÓ=3,1g TZS=8,1g KISK: EN=586,7kcal FH=17g ZS=21,4g SZH=78,6g CK=1,5g SÓ=3,1g TZS=8,1g
CSÜTÖRTÖK 2026.01.01.					
	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g
PÉNTEK 2026.01.02.					
	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g	OVI: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g ISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g KISK: EN=0kcal FH=0g ZS=0g SZH=0g CK=0g SÓ=0g TZS=0g

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: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével	172,20kcal	4,80g	3,10g	29,40g	1,30g	0,60g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Alma	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma 'Idared'							
Alma befőtt	76,50kcal	0,00g	0,00g	70,20g	11,90g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma befőtt							
Alma dobozos üdítő 100%	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle							
Almamártás	236,10kcal	3,00g	2,00g	49,40g	33,50g	0,20g	0,30g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Aprópecsenye	347,60kcal	18,20g	27,20g	5,20g	0,60g	0,40g	0,40g
Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Baconos péklángos	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Összetétel: fagy. baconos péklángos 170 g							
Banán	157,50kcal	2,00g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
Baracklekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack lekvár							
Baromfi fasírt	268,90kcal	15,60g	16,00g	14,40g	0,00g	2,00g	4,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell							
Bebo Mini Margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Bogdányi sertésrakottas	697,50kcal	26,60g	32,60g	66,70g	1,00g	0,90g	3,30g
Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'							
Bolognai szósz	229,00kcal	12,10g	16,00g	8,00g	5,00g	1,20g	1,50g
Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Vöröshagyma							
Borsos tokány	341,90kcal	18,10g	27,20g	4,00g	0,60g	0,40g	0,40g
Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Briós	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Összetétel: Briós 50g, Briós 70g							
BrokkolikréMLEVES	122,00kcal	5,00g	3,80g	15,30g	1,90g	0,60g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Burgonyafőzelék	294,60kcal	7,00g	6,10g	48,10g	0,10g	0,40g	0,40g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Burgonyagombóc leves	167,60kcal	4,10g	4,50g	20,80g	1,60g	1,00g	0,50g
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2025.12.01.-tól 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	330,10kcal	8,90g	6,20g	54,30g	2,80g	0,50g	2,50g
Bükkí 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	325,30kcal	16,50g	25,60g	5,30g	0,60g	0,50g	1,10g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	40,60kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	131,00kcal	4,50g	12,50g	0,00g	0,00g	1,00g	5,20g
Csipekbogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Csirke májkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	311,30kcal	13,20g	16,10g	27,60g	0,00g	1,80g	4,70g
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	222,30kcal	22,70g	8,70g	11,80g	1,10g	0,40g	0,40g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirkeraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	284,00kcal	23,30g	7,90g	28,40g	4,10g	0,60g	0,50g
Csokoládé Mikulás Összetétel: Csokoládé	261,00kcal	1,20g	19,20g	38,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Csorbaleves 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	269,70kcal	13,40g	17,50g	12,60g	1,80g	0,90g	0,20g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő 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	227,50kcal	6,50g	5,40g	36,40g	1,20g	0,60g	0,70g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	502,50kcal	13,60g	10,70g	87,20g	3,60g	0,20g	1,30g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	124,20kcal	4,50g	11,80g	0,10g	0,10g	1,00g	4,80g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Eper-csipekbogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2025.12.01.-tól 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	240,30kcal	3,80g	1,50g	52,00g	27,80g	0,30g	0,30g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Fahéjas almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	136,80kcal	1,00g	0,60g	30,90g	26,00g	0,10g	0,20g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	65,00kcal	0,00g	0,00g	16,10g	16,00g	0,00g	0,00g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	371,70kcal	18,30g	28,00g	9,10g	0,90g	0,50g	0,90g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Fehér kenyér Összetétel: Fehér kenyér	220,50kcal	6,70g	0,70g	46,70g	0,20g	1,30g	0,40g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	53,50kcal	1,60g	0,20g	10,90g	5,00g	0,20g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	98,80kcal	3,30g	0,40g	20,60g	0,50g	0,50g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	112,10kcal	3,70g	0,40g	23,40g	0,50g	0,60g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	240,30kcal	8,00g	0,90g	50,00g	1,20g	1,30g	0,10g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirítós paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmenny, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,30kcal	12,40g	7,90g	7,40g	4,00g	3,40g	2,80g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	289,20kcal	9,30g	5,40g	49,80g	15,80g	0,60g	1,10g
Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	136,10kcal	4,30g	3,20g	22,10g	2,40g	0,50g	0,20g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	316,80kcal	7,30g	7,00g	54,50g	9,10g	0,70g	3,50g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,30kcal	5,00g	4,40g	0,30g	0,20g	0,20g	1,40g
Frankfurtleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	271,60kcal	4,80g	14,30g	22,60g	0,90g	1,30g	1,50g
Gombás sertés becsináltleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	251,20kcal	13,30g	17,80g	7,80g	1,60g	0,50g	0,30g
Gőcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Gőcseji csirkemellsonka szeletelt	56,00kcal	8,00g	2,50g	0,40g	0,20g	1,20g	0,80g
Gulyásleves 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	283,00kcal	13,10g	17,00g	16,50g	1,20g	0,60g	0,30g
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,80kcal	7,40g	3,70g	2,10g	0,10g	0,10g	0,00g
Hentes szelet Összetétel: Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	255,90kcal	23,10g	15,30g	4,90g	0,60g	1,10g	2,00g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,90kcal	17,40g	18,10g	59,00g	0,60g	2,90g	5,70g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	521,50kcal	21,40g	26,70g	63,30g	6,60g	3,80g	0,50g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	749,30kcal	30,40g	32,80g	79,60g	4,10g	1,10g	1,10g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,70g	0,10g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	169,80kcal	1,50g	10,20g	17,40g	11,70g	0,00g	2,10g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	292,60kcal	3,80g	14,60g	35,50g	12,50g	0,50g	7,40g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 70g	585,20kcal	7,60g	29,30g	71,00g	25,10g	1,00g	14,70g
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	129,60kcal	4,60g	3,20g	20,10g	2,70g	0,60g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,90kcal	6,90g	3,50g	38,70g	0,50g	0,30g	0,30g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
Kertészleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	79,80kcal	2,90g	2,70g	10,30g	1,90g	0,60g	0,30g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,10g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Kolbászos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	614,50kcal	20,10g	31,10g	63,70g	3,40g	2,00g	8,40g
Korianderes karfiolkrém leves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	116,10kcal	3,80g	5,40g	11,70g	2,70g	0,50g	0,30g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefír literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	665,20kcal	12,60g	31,10g	80,60g	34,10g	0,20g	5,00g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	434,50kcal	11,80g	9,40g	65,90g	2,10g	0,60g	1,20g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	464,00kcal	13,70g	10,40g	75,70g	4,60g	0,60g	1,30g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lapkasajt '2 db' Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
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	202,50kcal	5,60g	5,00g	31,70g	3,00g	0,70g	1,00g
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	170,20kcal	17,80g	7,60g	6,50g	0,60g	0,70g	0,40g
Lecsós szlet 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	236,70kcal	22,10g	13,90g	4,20g	1,10g	0,80g	1,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-tól 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	86,10kcal	0,10g	0,00g	21,10g	21,00g	0,00g	0,00g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	350,10kcal	19,50g	7,20g	49,50g	6,40g	0,30g	0,50g
Lencseleves sertéshússal Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	383,70kcal	21,70g	20,10g	26,50g	2,40g	0,50g	0,40g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	99,60kcal	1,60g	5,60g	10,60g	1,20g	0,20g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	25,20kcal	0,10g	2,80g	0,10g	0,10g	0,10g	0,80g
Madártej ízü tej Összetétel: Gf instant madártej ízü tejjesítő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,50g	23,50g	13,80g	0,30g	2,70g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	48,60kcal	0,80g	4,60g	1,00g	0,00g	0,10g	2,90g
Majonéz Összetétel: Majonéz	85,20kcal	0,20g	7,70g	3,60g	2,00g	0,50g	1,00g
Majorannás sertésragu Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	297,70kcal	14,90g	23,60g	4,40g	0,50g	0,40g	0,40g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Mákos guba Összetétel: Mákos guba	577,50kcal	13,50g	22,50g	76,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Metélt tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Mustár Összetétel: Mustár	18,00kcal	0,70g	0,80g	1,60g	0,00g	0,20g	0,00g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
Narancs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,80g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	185,90kcal	10,80g	13,00g	6,10g	0,00g	1,60g	3,80g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	180,00kcal	21,40g	8,60g	2,80g	0,20g	0,30g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Olaszos szószban sült csirke Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	290,50kcal	26,20g	11,40g	12,00g	5,30g	0,30g	0,40g
Palócleves 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	306,40kcal	14,10g	19,40g	16,20g	2,20g	0,50g	0,50g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	13,80kcal	0,60g	0,10g	2,40g	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	204,20kcal	4,30g	4,70g	35,70g	21,60g	0,60g	0,50g
Parajos penne sertéshússal Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Vöröshagyma	639,10kcal	25,50g	29,00g	67,50g	5,40g	0,50g	3,50g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	115,20kcal	5,50g	9,60g	1,60g	0,00g	1,10g	2,40g
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	331,00kcal	6,50g	11,30g	79,30g	0,20g	0,40g	1,20g
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne	380,20kcal	11,00g	7,70g	66,70g	3,60g	0,20g	1,00g
Petrezselymes tejfölöszturó Összetétel: Félzsiros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	72,40kcal	7,40g	3,70g	1,90g	0,00g	0,10g	0,00g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	207,20kcal	4,70g	4,20g	36,70g	0,00g	0,50g	0,40g
Pizza Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Ketchup, Kristálycukor, Oregánó, Pizzalap, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Trappista sajt, Vöröshagyma	711,20kcal	29,40g	28,50g	77,20g	6,90g	2,80g	5,80g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,40g	1,50g	9,60g
Poharas tej Összetétel: Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajtalfújt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	295,20kcal	18,70g	14,80g	20,10g	0,30g	1,20g	9,40g
Rántott csirkemell 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	224,00kcal	15,60g	7,60g	22,80g	5,00g	1,80g	0,00g
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	100,10kcal	2,60g	2,60g	21,90g	2,50g	0,60g	0,30g
Romanobabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	214,10kcal	7,30g	5,50g	36,90g	4,20g	0,30g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-tól 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rostos gyümölcslé Összetétel: Gyümölcslé sűrítmény	14,00kcal	0,10g	0,10g	3,20g	3,10g	0,00g	0,00g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	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	309,30kcal	17,60g	23,30g	4,40g	0,80g	0,40g	0,40g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
Sajtos croissant Összetétel: Sajtos croissant 50g, Sajtos croissant 70g	267,40kcal	6,20g	17,10g	21,60g	2,00g	1,30g	8,50g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	481,20kcal	24,00g	24,40g	40,00g	0,00g	3,60g	7,20g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	477,70kcal	24,20g	21,60g	46,20g	3,50g	2,20g	3,10g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Sajtos rúd Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g , Fagy. sajtos rúd 70 g	318,50kcal	6,10g	19,90g	27,80g	1,30g	1,50g	9,90g
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	325,70kcal	17,60g	5,80g	48,80g	0,40g	0,30g	0,50g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	24,00kcal	0,70g	0,10g	4,90g	3,00g	0,00g	0,00g
Sárgarépa főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	302,10kcal	9,00g	5,40g	51,30g	21,20g	0,70g	1,30g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,80g	0,20g	1,00g	3,00g
Sertés sült Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott'	193,60kcal	21,10g	11,30g	0,60g	0,10g	0,30g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. p.ritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	343,40kcal	18,20g	27,30g	3,90g	0,90g	0,50g	0,40g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizesítő 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	352,60kcal	18,70g	22,00g	17,40g	3,70g	0,60g	0,40g
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	375,60kcal	19,70g	24,60g	16,10g	1,20g	0,70g	0,60g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	86,40kcal	4,40g	6,30g	2,90g	0,20g	0,90g	0,30g
Sonkás krém 50g Eurofood Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	253,20kcal	10,10g	8,80g	33,40g	8,60g	0,40g	1,60g
Stíriai metélt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Félzsiros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding por, Só 'jódozott', főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	760,30kcal	28,60g	19,30g	116,30g	40,50g	0,40g	3,90g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop	263,40kcal	10,80g	23,50g	2,20g	0,40g	1,80g	6,80g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	266,10kcal	27,30g	12,60g	1,00g	0,00g	0,50g	0,40g
Szárzableves sertéshússal Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabab, Vöröshagyma	365,00kcal	20,60g	17,30g	29,10g	1,20g	0,60g	0,30g
Szárnyas rizottó Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	568,60kcal	36,60g	17,90g	92,10g	3,50g	0,90g	1,30g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	440,90kcal	12,20g	10,60g	74,10g	4,00g	0,20g	1,30g
Székelykáposzta 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	602,00kcal	25,70g	33,20g	54,00g	0,30g	6,30g	1,00g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. p.ritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	616,70kcal	23,90g	35,30g	74,10g	1,20g	1,10g	1,20g
Tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	382,90kcal	11,10g	7,70g	67,20g	3,80g	0,40g	1,00g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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	202,00kcal	4,90g	7,40g	27,10g	2,50g	0,80g	1,50g
Tavaszeleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	93,20kcal	3,50g	3,20g	11,90g	4,00g	0,60g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-tól 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,20kcal	0,10g	11,50g	0,00g	0,00g	0,00g	8,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	132,00kcal	9,30g	4,50g	13,80g	13,80g	0,30g	2,70g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,40g	3,00g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	305,80kcal	12,60g	5,00g	52,20g	28,80g	0,50g	2,80g
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	151,40kcal	8,90g	4,30g	19,50g	13,10g	0,30g	2,60g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	42,60kcal	1,00g	3,60g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,30g	6,40g	28,00g	9,20g	0,20g	3,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	201,60kcal	7,80g	0,90g	40,60g	0,50g	1,30g	0,40g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	94,10kcal	3,70g	0,40g	18,90g	0,30g	0,60g	0,20g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,60kcal	4,60g	11,30g	1,00g	0,20g	0,50g	4,00g
Tököfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	264,50kcal	6,00g	10,00g	35,60g	12,20g	0,40g	0,80g
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	263,30kcal	6,30g	3,80g	46,20g	0,00g	0,30g	1,30g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	170,80kcal	4,60g	2,20g	32,70g	15,50g	0,20g	1,40g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	74,10kcal	1,40g	0,20g	16,20g	11,30g	0,20g	0,00g
Virsli Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	159,00kcal	7,20g	13,80g	1,40g	0,20g	1,20g	4,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

[illegible]