

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.01.05.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	OVI: EN=208kcal FH=6,8g ZS=5,8g SZH=32,4g CK=7,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=301,1kcal FH=11g ZS=9,8g SZH=43,2g CK=10,1g SÓ=1,8g TZS=3,2g KISK: EN=409,6kcal FH=15,1g ZS=12,2g SZH=61g CK=11,5g SÓ=2,5g TZS=3,9g	OVI: EN=156,2kcal FH=4g ZS=0,4g SZH=34,9g CK=10,5g SÓ=0,6g TZS=0g ISK: EN=205,2kcal FH=5,3g ZS=0,6g SZH=45,8g CK=13,1g SÓ=0,8g TZS=0,1g KISK: EN=315,3kcal FH=8,1g ZS=0,9g SZH=70,6g CK=21,7g SÓ=1,3g TZS=0,1g	OVI: EN=549,2kcal FH=12,4g ZS=5,6g SZH=110,3g CK=35,6g SÓ=0,3g TZS=0,7g ISK: EN=725,9kcal FH=15,5g ZS=11,8g SZH=136,6g CK=42,5g SÓ=0,7g TZS=1,3g KISK: EN=800,5kcal FH=17,7g ZS=13,1g SZH=149,7g CK=43,8g SÓ=0,8g TZS=1,5g	OVI: EN=193,5kcal FH=4,8g ZS=7,1g SZH=26,8g CK=0,9g SÓ=1,4g TZS=3,6g ISK: EN=270,9kcal FH=6,6g ZS=9,9g SZH=37,6g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g KISK: EN=270,9kcal FH=6,6g ZS=9,9g SZH=37,6g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g	OVI: EN=381,9kcal FH=19,4g ZS=9,1g SZH=51,7g CK=24,9g SÓ=0,3g TZS=0,9g ISK: EN=509,6kcal FH=26,1g ZS=12,2g SZH=68,8g CK=29,1g SÓ=1,1g TZS=1,2g KISK: EN=549,3kcal FH=27,8g ZS=13,3g SZH=74g CK=34,5g SÓ=1g TZS=1,2g
KEDD 2026.01.06.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Sonkás krém 50g Eurofood ; Zsemle (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlésű egyeses kifli (1)*; Alma;	Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Tészta 'Orsó' (1)*;
	OVI: EN=215,8kcal FH=6,8g ZS=5,7g SZH=33,9g CK=7,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=312,4kcal FH=10,8g ZS=9,5g SZH=45,6g CK=10,1g SÓ=1,7g TZS=3,2g KISK: EN=422,9kcal FH=14,8g ZS=11,8g SZH=63,9g CK=11,5g SÓ=2,4g TZS=3,9g	OVI: EN=204kcal FH=6g ZS=6,6g SZH=28,9g CK=0,2g SÓ=0,9g TZS=2,6g ISK: EN=267,6kcal FH=7,9g ZS=12,7g SZH=29,1g CK=0,2g SÓ=1,2g TZS=4,9g KISK: EN=299,4kcal FH=8,8g ZS=15,8g SZH=29,3g CK=0,2g SÓ=1,3g TZS=6,1g	OVI: EN=588,2kcal FH=20,2g ZS=19,2g SZH=85g CK=16,1g SÓ=0,7g TZS=0,8g ISK: EN=856,2kcal FH=30,9g ZS=28,5g SZH=120,7g CK=20,1g SÓ=1,7g TZS=1,1g KISK: EN=867,5kcal FH=31,7g ZS=31,8g SZH=116,6g CK=21,5g SÓ=2g TZS=1,2g	OVI: EN=190,1kcal FH=4,7g ZS=4,1g SZH=31,5g CK=0,4g SÓ=0,6g TZS=1g ISK: EN=193,2kcal FH=4,8g ZS=4,1g SZH=32,2g CK=0,4g SÓ=0,6g TZS=1g KISK: EN=199,4kcal FH=4,9g ZS=4,1g SZH=33,6g CK=0,4g SÓ=0,6g TZS=1g	OVI: EN=464,2kcal FH=17,4g ZS=21,8g SZH=47,8g CK=3,3g SÓ=0,4g TZS=1,6g ISK: EN=619,8kcal FH=23,2g ZS=32,5g SZH=56,3g CK=3,8g SÓ=0,8g TZS=2g KISK: EN=718,8kcal FH=26,9g ZS=34,6g SZH=72,4g CK=4,8g SÓ=0,8g TZS=2,2g
SZERDA 2026.01.07.	Tej (2)*; Sajtos szál (1, 2, 3)*;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Tárkonyos burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Szelet kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;
	OVI: EN=315,5kcal FH=10,3g ZS=17,2g SZH=29,3g CK=10,3g SÓ=1,3g TZS=9,1g ISK: EN=428,5kcal FH=13,6g ZS=23,7g SZH=39,6g CK=13,1g SÓ=1,8g TZS=12,4g KISK: EN=450,5kcal FH=15,1g ZS=24,4g SZH=41,9g CK=15,4g SÓ=1,9g TZS=12,9g	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=715,6kcal FH=28,7g ZS=28,9g SZH=82,2g CK=1,8g SÓ=2,8g TZS=7,8g ISK: EN=834,1kcal FH=33,2g ZS=32,4g SZH=98,9g CK=2g SÓ=3,3g TZS=8,1g KISK: EN=882,3kcal FH=35,8g ZS=34,8g SZH=102,2g CK=2,1g SÓ=3,4g TZS=8,8g	OVI: EN=216,3kcal FH=4,5g ZS=8,7g SZH=29,2g CK=0,2g SÓ=0,6g TZS=6g ISK: EN=233,2kcal FH=4,7g ZS=10,3g SZH=29,5g CK=0,2g SÓ=0,6g TZS=7,1g KISK: EN=248,8kcal FH=4,9g ZS=12,1g SZH=29,7g CK=0,2g SÓ=0,6g TZS=8,3g	OVI: EN=288,3kcal FH=8,8g ZS=9g SZH=37,6g CK=8,2g SÓ=1,6g TZS=2,9g ISK: EN=525,3kcal FH=17,1g ZS=17,6g SZH=68,2g CK=10,5g SÓ=3g TZS=5,7g KISK: EN=556,1kcal FH=17,5g ZS=18,1g SZH=71g CK=12,1g SÓ=3,2g TZS=5,7g
CSÜTÖRTÖK 2026.01.08.	Meggyes gyümölcs Tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Rakott karfiol (1, 2, 3, 5)*;
	OVI: EN=262,8kcal FH=9,3g ZS=6,9g SZH=36,4g CK=7,4g SÓ=0,9g TZS=2,3g ISK: EN=275,2kcal FH=9,4g ZS=7,3g SZH=38,6g CK=9,5g SÓ=0,9g TZS=2,4g KISK: EN=283,5kcal FH=9,4g ZS=7,7g SZH=39,7g CK=10,5g SÓ=0,9g TZS=2,5g	OVI: EN=133,7kcal FH=4,8g ZS=2,9g SZH=21,9g CK=0,3g SÓ=0,6g TZS=0,2g ISK: EN=196,1kcal FH=6,8g ZS=5,5g SZH=30g CK=0,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=265,3kcal FH=9,5g ZS=5,8g SZH=43,8g CK=0,5g SÓ=1,4g TZS=0,4g	OVI: EN=682,6kcal FH=22,6g ZS=27g SZH=84,9g CK=26,6g SÓ=0,4g TZS=1,3g ISK: EN=913,7kcal FH=30,6g ZS=36,6g SZH=111,6g CK=39,6g SÓ=1g TZS=1,6g KISK: EN=1048,8kcal FH=34,3g ZS=40,4g SZH=133,4g CK=40,1g SÓ=1g TZS=2,4g	OVI: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g ISK: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g KISK: EN=251,8kcal FH=7,6g ZS=5,2g SZH=42,3g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g	OVI: EN=344,8kcal FH=18,3g ZS=18,8g SZH=27,5g CK=5,2g SÓ=0,4g TZS=1,3g ISK: EN=488,2kcal FH=25,4g ZS=26,4g SZH=40,2g CK=6,5g SÓ=0,7g TZS=1,6g KISK: EN=580,1kcal FH=30,8g ZS=31,3g SZH=47,2g CK=8,1g SÓ=0,8g TZS=2,5g
PÉNTEK 2026.01.09.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Kigyóborka;	Olasz zöldségleves (1, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lekváros táská (1, 2)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Zsemle (1)*; Alma;
	OVI: EN=245,2kcal FH=10,4g ZS=5,4g SZH=38,6g CK=9,3g SÓ=0,8g TZS=1,7g ISK: EN=334,5kcal FH=13,7g ZS=8,6g SZH=50,9g CK=11,7g SÓ=1,1g TZS=2,2g KISK: EN=439,9kcal FH=17,8g ZS=9,6g SZH=70,8g CK=14,3g SÓ=1,7g TZS=2,7g	OVI: EN=224,9kcal FH=6,7g ZS=8,5g SZH=29,2g CK=0,2g SÓ=1,2g TZS=3,4g ISK: EN=272,8kcal FH=8,4g ZS=12,9g SZH=29,6g CK=0,3g SÓ=1,5g TZS=5,2g KISK: EN=303,8kcal FH=9,4g ZS=15,9g SZH=29,8g CK=0,3g SÓ=1,7g TZS=6,3g	OVI: EN=598,8kcal FH=21,7g ZS=27,4g SZH=81,1g CK=10,2g SÓ=0,7g TZS=1,1g ISK: EN=780,3kcal FH=27,4g ZS=38,6g SZH=97,9g CK=12,2g SÓ=1,7g TZS=1,8g KISK: EN=943,1kcal FH=32,5g ZS=43,1g SZH=131,6g CK=13,8g SÓ=2g TZS=2,1g	OVI: EN=286,3kcal FH=3,6g ZS=10,4g SZH=43,7g CK=14,3g SÓ=0,5g TZS=5,2g ISK: EN=286,3kcal FH=3,6g ZS=10,4g SZH=43,7g CK=14,3g SÓ=0,5g TZS=5,2g KISK: EN=286,3kcal FH=3,6g ZS=10,4g SZH=43,7g CK=14,3g SÓ=0,5g TZS=5,2g	OVI: EN=567,3kcal FH=11g ZS=24,2g SZH=73,7g CK=12,8g SÓ=1,5g TZS=8,9g ISK: EN=863kcal FH=14,9g ZS=38,9g SZH=109,9g CK=25,4g SÓ=2g TZS=16,2g KISK: EN=869,2kcal FH=15g ZS=38,9g SZH=111,3g CK=25,4g SÓ=2g TZS=16,2g

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=Rákrélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 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 2026.01.10.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lecsós csirkeragu (1)*; Bulgur (1, 5)*;
	OVI: EN=228,4kcal FH=6,6g ZS=5,4g SZH=37,2g CK=7,5g SÓ=1g TZS=2,3g ISK: EN=294,1kcal FH=8,8g ZS=10,3g SZH=40,4g CK=9,7g SÓ=1,5g TZS=4,2g KISK: EN=327kcal FH=9,9g ZS=12,7g SZH=41,9g CK=10,8g SÓ=1,7g TZS=5,2g	OVI: EN=218,5kcal FH=4,3g ZS=4,1g SZH=38,8g CK=13,6g SÓ=0,6g TZS=1g ISK: EN=218,5kcal FH=4,3g ZS=4,1g SZH=38,8g CK=13,6g SÓ=0,6g TZS=1g KISK: EN=218,5kcal FH=4,3g ZS=4,1g SZH=38,8g CK=13,6g SÓ=0,6g TZS=1g	OVI: EN=545,4kcal FH=19,6g ZS=17,7g SZH=73,6g CK=17,9g SÓ=1,1g TZS=2,4g ISK: EN=874,8kcal FH=29,8g ZS=27,3g SZH=122g CK=34,8g SÓ=2g TZS=4,8g KISK: EN=966kcal FH=34,1g ZS=29g SZH=136,3g CK=35g SÓ=2,3g TZS=4,8g	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=387,6kcal FH=19,6g ZS=11,5g SZH=44,3g CK=1,7g SÓ=0,3g TZS=1g ISK: EN=493,8kcal FH=24,1g ZS=16,8g SZH=52,8g CK=2,2g SÓ=1,2g TZS=1,5g KISK: EN=577,1kcal FH=27,5g ZS=16,9g SZH=67,7g CK=3g SÓ=1,3g TZS=1,6g
VASÁRNAP 2026.01.11.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Zöldborsókrémleves (1, 2)*; Bácskai rizseshús (5)*; Csemege uborka (11, 15)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Dzsem (13)*; Kifli (1, 2)*;	Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Almakompót;
	OVI: EN=208kcal FH=6,8g ZS=5,8g SZH=32,4g CK=7,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=301,1kcal FH=11g ZS=9,8g SZH=43,2g CK=10,1g SÓ=1,8g TZS=3,2g KISK: EN=409,6kcal FH=15,1g ZS=12,2g SZH=61g CK=11,5g SÓ=2,5g 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=539,8kcal FH=19,9g ZS=25,6g SZH=72,3g CK=4g SÓ=1,6g TZS=1,4g ISK: EN=746kcal FH=29,3g ZS=37,5g SZH=89,1g CK=5,5g SÓ=3,5g TZS=1,6g KISK: EN=872,3kcal FH=33g ZS=39,1g SZH=121,9g CK=6,4g SÓ=3,6g TZS=1,8g	OVI: EN=261,6kcal FH=3,5g ZS=9,4g SZH=39,8g CK=14,8g SÓ=0,5g TZS=6,3g ISK: EN=276,1kcal FH=3,5g ZS=11g SZH=39,8g CK=14,8g SÓ=0,5g TZS=7,4g KISK: EN=290,5kcal FH=3,6g ZS=12,7g SZH=39,8g CK=14,8g SÓ=0,5g TZS=8,6g	OVI: EN=422,3kcal FH=20,4g ZS=11,9g SZH=53,6g CK=20,1g SÓ=0,2g TZS=2,3g ISK: EN=573,6kcal FH=27,9g ZS=19,5g SZH=65,4g CK=22,6g SÓ=0,9g TZS=4,7g KISK: EN=614,2kcal FH=30,4g ZS=15,4g SZH=81,1g CK=28,9g SÓ=0,9g TZS=2,6g

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 2026.01.12.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma befőtt;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Csirkés rakottas Kertészné módra (1, 2, 4, 5)*;
	OVI: EN=204,1kcal FH=6g ZS=4,7g SZH=34,4g CK=7,6g SÓ=1,1g TZS=2,8g ISK: EN=270,7kcal FH=7,9g ZS=6,3g SZH=45,6g CK=9,8g SÓ=1,5g TZS=3,8g KISK: EN=354,9kcal FH=10,6g ZS=6,6g SZH=63,2g CK=11,2g SÓ=2g TZS=3,8g	OVI: EN=233,4kcal FH=5g ZS=7,2g SZH=36,6g CK=8,4g SÓ=0,6g TZS=1,4g ISK: EN=301,7kcal FH=6,5g ZS=9,1g SZH=47,9g CK=10,6g SÓ=0,8g TZS=1,9g KISK: EN=410,1kcal FH=9,5g ZS=11,1g SZH=67,4g CK=12,9g SÓ=1,3g TZS=2,2g	OVI: EN=516,9kcal FH=22,2g ZS=15,9g SZH=106,7g CK=11,7g SÓ=1,6g TZS=4,5g ISK: EN=764,2kcal FH=32,6g ZS=26,9g SZH=137,7g CK=15,2g SÓ=2,5g TZS=7,9g KISK: EN=1107kcal FH=53g ZS=38,2g SZH=181,2g CK=16,9g SÓ=4,8g TZS=10,2g	OVI: EN=207,4kcal FH=5,5g ZS=4,7g SZH=34,6g CK=1,6g SÓ=1,1g TZS=2,8g ISK: EN=257kcal FH=7,2g ZS=8,2g SZH=37,5g CK=1,6g SÓ=1,7g TZS=5,1g KISK: EN=263,2kcal FH=7,3g ZS=8,2g SZH=38,9g CK=1,6g SÓ=1,7g TZS=5,1g	OVI: EN=442,4kcal FH=30,7g ZS=16,6g SZH=38,1g CK=7,1g SÓ=1,2g TZS=7,4g ISK: EN=497,5kcal FH=34g ZS=17g SZH=46,9g CK=8,8g SÓ=1,3g TZS=6,5g KISK: EN=676,6kcal FH=48g ZS=24,4g SZH=59,5g CK=10,6g SÓ=1,5g TZS=9,2g
KEDD 2026.01.13.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Csirkemájkrém 50g; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Szelet kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Rozsos párna (1, 12)*; Paradicsom;	Citromos tea; Pizza (1, 2)*;
	OVI: EN=210,7kcal FH=6,9g ZS=5,8g SZH=32,8g CK=7,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=304,5kcal FH=11,1g ZS=9,8g SZH=43,7g CK=10,1g SÓ=1,8g TZS=3,2g KISK: EN=413,6kcal FH=15,2g ZS=12,2g SZH=61,6g CK=11,5g SÓ=2,5g TZS=3,9g	OVI: EN=290,6kcal FH=10,3g ZS=11,6g SZH=34g CK=0,4g SÓ=1,2g TZS=3,1g ISK: EN=293,7kcal FH=10,4g ZS=11,6g SZH=34,7g CK=0,4g SÓ=1,2g TZS=3,1g KISK: EN=299,9kcal FH=10,5g ZS=11,6g SZH=36,1g CK=0,4g SÓ=1,2g TZS=3,1g	OVI: EN=537,2kcal FH=21,8g ZS=21,3g SZH=65,6g CK=1,3g SÓ=5g TZS=0,8g ISK: EN=801,7kcal FH=32,4g ZS=31,3g SZH=100,4g CK=2g SÓ=7,1g TZS=1,2g KISK: EN=994,5kcal FH=37,8g ZS=39,7g SZH=124,9g CK=2,5g SÓ=7,7g TZS=1,9g	OVI: EN=208,1kcal FH=5,2g ZS=6,3g SZH=31,7g CK=0,4g SÓ=0,6g TZS=1,2g ISK: EN=212,7kcal FH=5,4g ZS=6,3g SZH=32,5g CK=0,4g SÓ=0,6g TZS=1,2g KISK: EN=215kcal FH=5,5g ZS=6,3g SZH=32,9g CK=0,4g SÓ=0,6g TZS=1,2g	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
SZERDA 2026.01.14.	Csokoládé ízű tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Méz; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Alma;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Tejszínes sonkás szósz (1, 2)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;	Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Főtt burgonya; Uborkasaláta;
	OVI: EN=257,4kcal FH=10,6g ZS=5,6g SZH=41,2g CK=9,8g SÓ=0,8g TZS=1,8g ISK: EN=349,4kcal FH=14g ZS=8,8g SZH=54,1g CK=12,3g SÓ=1,1g TZS=2,3g KISK: EN=457,9kcal FH=18,2g ZS=9,8g SZH=74,6g CK=15g SÓ=1,7g TZS=2,8g	OVI: EN=290,9kcal FH=4,7g ZS=8,8g SZH=48g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=6g ISK: EN=308,5kcal FH=4,8g ZS=10,4g SZH=48,7g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=7,1g KISK: EN=329,1kcal FH=5g ZS=12,1g SZH=50,1g CK=16,8g SÓ=0,6g TZS=8,3g	OVI: EN=625,1kcal FH=21,9g ZS=26,1g SZH=73,6g CK=4,6g SÓ=1,1g TZS=3,6g ISK: EN=792,3kcal FH=29,4g ZS=33,4g SZH=90,9g CK=5,6g SÓ=2,2g TZS=5,4g KISK: EN=958,1kcal FH=35,2g ZS=40,1g SZH=111,5g CK=7,3g SÓ=2,8g TZS=6,3g	OVI: EN=272,5kcal FH=8,1g ZS=5,4g SZH=46,4g CK=18,1g SÓ=0,7g TZS=3,5g ISK: EN=272,5kcal FH=8,1g ZS=5,4g SZH=46,4g CK=18,1g SÓ=0,7g TZS=3,5g	OVI: EN=340,9kcal FH=22,3g ZS=7,6g SZH=41,1g CK=4,5g SÓ=0,2g TZS=0,3g ISK: EN=426,2kcal FH=28,2g ZS=9,3g SZH=51,8g CK=5,8g SÓ=0,7g TZS=0,4g KISK: EN=495,1kcal FH=30g ZS=9,6g SZH=65,5g CK=7,1g SÓ=0,7g TZS=0,4g
CSÜTÖRTÖK 2026.01.15.	Zöldtea-citrusos; Sajt (2)*; Liga Margarin; Hosszú zsemle (1)*; Retek;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;	Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Alma befőtt;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;	Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;
	OVI: EN=286,4kcal FH=12,2g ZS=9,1g SZH=37,1g CK=7,2g SÓ=1,3g TZS=5,4g ISK: EN=330kcal FH=14,8g ZS=11,7g SZH=39,6g CK=9,3g SÓ=1,5g TZS=7g KISK: EN=345,8kcal FH=15,3g ZS=12,1g SZH=41,7g CK=10,3g SÓ=1,5g TZS=7,1g	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=596,8kcal FH=19,3g ZS=25,2g SZH=128,2g CK=23,2g SÓ=0,9g TZS=1,2g ISK: EN=882,7kcal FH=30,4g ZS=38,9g SZH=165g CK=31,6g SÓ=1,5g TZS=1,7g KISK: EN=968kcal FH=31,5g ZS=42,9g SZH=187,4g CK=36,1g SÓ=1,6g TZS=2,1g	OVI: EN=227kcal FH=6,1g ZS=10,3g SZH=26,6g CK=1,7g SÓ=0,9g TZS=1,8g ISK: EN=227kcal FH=6,1g ZS=10,3g SZH=26,6g CK=1,7g SÓ=0,9g TZS=1,8g KISK: EN=227kcal FH=6,1g ZS=10,3g SZH=26,6g CK=1,7g SÓ=0,9g TZS=1,8g	OVI: EN=607,5kcal FH=11,3g ZS=27,2g SZH=76,3g CK=33,3g SÓ=0,2g TZS=4,4g ISK: EN=629,1kcal FH=11,5g ZS=27,3g SZH=81,3g CK=35,5g SÓ=0,2g TZS=4,4g KISK: EN=703,5kcal FH=12,9g ZS=31,2g SZH=89,4g CK=40,2g SÓ=0,2g TZS=5g
PÉNTEK 2026.01.16.	Tej (2)*; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Banán ;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*; Csirkemájkrém 50g; Alma;
	OVI: EN=283kcal FH=13,4g ZS=8,9g SZH=35,4g CK=10,1g SÓ=1,3g TZS=3,8g ISK: EN=370,2kcal FH=17,2g ZS=11,8g SZH=46,6g CK=12,7g SÓ=1,6g TZS=5,2g KISK: EN=514,6kcal FH=22,2g ZS=16,8g SZH=66,1g CK=15,5g SÓ=2,3g TZS=7,1g	OVI: EN=369,1kcal FH=6,6g ZS=3,6g SZH=75,1g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=390,1kcal FH=6,9g ZS=3,6g SZH=79,9g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g KISK: EN=369,1kcal FH=6,6g ZS=3,6g SZH=75,1g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=1,8g	OVI: EN=554,1kcal FH=20,6g ZS=20,7g SZH=68,1g CK=10,2g SÓ=1g TZS=1,9g ISK: EN=823,5kcal FH=29,8g ZS=30,9g SZH=101,7g CK=17,9g SÓ=2,2g TZS=2,4g KISK: EN=945,2kcal FH=36,1g ZS=36,9g SZH=111,7g CK=18,5g SÓ=2,3g TZS=2,4g	OVI: EN=171kcal FH=5,9g ZS=4,1g SZH=25,9g CK=0,4g SÓ=1,2g TZS=2,5g ISK: EN=217,5kcal FH=7,5g ZS=7,6g SZH=28,1g CK=0,4g SÓ=1,8g TZS=4,8g KISK: EN=217,5kcal FH=7,5g ZS=7,6g SZH=28,1g CK=0,4g SÓ=1,8g TZS=4,8g	OVI: EN=606,2kcal FH=13,8g ZS=27g SZH=74,6g CK=14,4g SÓ=1,6g TZS=10,9g ISK: EN=901,9kcal FH=17,7g ZS=41,7g SZH=110,8g CK=27g SÓ=2,1g TZS=18,2g KISK: EN=908,1kcal FH=17,8g ZS=41,7g SZH=112,2g CK=27g SÓ=2,1g TZS=18,2g

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=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
HÉTFŐ 2026.01.19.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Liga Margarin; Paradicsom; Méz; Félbarna kenyér (1)*;	Májgombóclevés (1, 3, 5)*; Halrudacsok panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;	Alma; Sajtos pogácsa (1, 2)*;	Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;
	OVI: EN=208kcal FH=6,8g ZS=5,8g SZH=32,4g CK=7,7g SÓ=1,1g TZS=1,8g ISK: EN=301,1kcal FH=11g ZS=9,8g SZH=43,2g CK=10,1g SÓ=1,8g TZS=3,2g KISK: EN=409,6kcal FH=15,1g ZS=12,2g SZH=61g CK=11,5g SÓ=2,5g TZS=3,9g	OVI: EN=181,1kcal FH=4,3g ZS=2,5g SZH=36,1g CK=10,5g SÓ=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=238,3kcal FH=5,9g ZS=3,1g SZH=47,9g CK=13,2g SÓ=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=354,3kcal FH=8,8g ZS=3,8g SZH=73,1g CK=21,8g SÓ=1,4g TZS=0,9g	OVI: EN=515,8kcal FH=23,1g ZS=18,1g SZH=60,7g CK=3,4g SÓ=1,4g TZS=3,3g ISK: EN=756,8kcal FH=31,8g ZS=30,8g SZH=82,4g CK=5,5g SÓ=2,5g TZS=6,4g KISK: EN=788,9kcal FH=35,2g ZS=27,8g SZH=92,7g CK=5,9g SÓ=2,7g TZS=4,6g	OVI: EN=227,6kcal FH=5,2g ZS=7,1g SZH=34,5g CK=0,9g SÓ=1,4g TZS=3,6g ISK: EN=308,1kcal FH=7,1g ZS=9,9g SZH=46g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g KISK: EN=314,3kcal FH=7,2g ZS=9,9g SZH=47,4g CK=1,3g SÓ=1,9g TZS=5g	OVI: EN=500,7kcal FH=20g ZS=20,8g SZH=67,8g CK=5,6g SÓ=3,2g TZS=0,4g ISK: EN=700,3kcal FH=26,5g ZS=28,2g SZH=99,7g CK=11,4g SÓ=4,3g TZS=0,7g KISK: EN=761,8kcal FH=29,4g ZS=27,6g SZH=113,3g CK=7,8g SÓ=5,1g TZS=0,6g
KEDD 2026.01.20.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Kefir (2)*; Kifli (1, 2)*;	Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Vegyes saláta; Félbarna kenyér (1)*;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;
	OVI: EN=235,8kcal FH=6,6g ZS=8,4g SZH=32,9g CK=7,6g SÓ=1,2g TZS=3,1g ISK: EN=332,5kcal FH=9,6g ZS=13g SZH=43,8g CK=9,9g SÓ=1,7g TZS=5g KISK: EN=448,3kcal FH=13,3g ZS=16,3g SZH=61,7g CK=11,3g SÓ=2,4g TZS=6,1g	OVI: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g ISK: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g KISK: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g	OVI: EN=719,8kcal FH=25,7g ZS=24,1g SZH=96,4g CK=12,3g SÓ=0,9g TZS=1,2g ISK: EN=1039,7kcal FH=38,5g ZS=36,4g SZH=133,7g CK=16,8g SÓ=2,3g TZS=1,5g KISK: EN=1163kcal FH=42g ZS=38,8g SZH=155,6g CK=17,1g SÓ=2,5g TZS=1,8g	OVI: EN=228,9kcal FH=4,3g ZS=3,9g SZH=43g CK=13,5g SÓ=0,6g TZS=0,9g ISK: EN=265,6kcal FH=5,7g ZS=4,1g SZH=50,5g CK=13,6g SÓ=0,8g TZS=0,9g KISK: EN=339kcal FH=8,4g ZS=4,4g SZH=65,4g CK=13,7g SÓ=1,3g TZS=1,1g	OVI: EN=425,8kcal FH=16,5g ZS=24,5g SZH=50,3g CK=0,5g SÓ=0,2g TZS=0,8g ISK: EN=559,6kcal FH=20,9g ZS=34,6g SZH=59g CK=0,7g SÓ=0,8g TZS=1,4g KISK: EN=672,9kcal FH=24,6g ZS=38,5g SZH=83,3g CK=0,8g SÓ=0,8g TZS=1,6g
SZERDA 2026.01.21.	Tej (2)*; Sonkakrém (2)*; Zsemle (1)*;	Molnárika (1, 2, 3)*; Alma;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Halas Bolognai szósz (1, 9)*; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Citromos tea; Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
	OVI: EN=277,6kcal FH=12,5g ZS=7,2g SZH=39,7g CK=9,7g SÓ=1,4g TZS=2,5g ISK: EN=308,3kcal FH=15,1g ZS=8,3g SZH=42,5g CK=12,2g SÓ=1,7g TZS=3,1g KISK: EN=358,8kcal FH=17,6g ZS=11,3g SZH=45,7g CK=14,5g SÓ=1,9g TZS=3,6g	OVI: EN=209kcal FH=4,4g ZS=3,9g SZH=37,7g CK=5g SÓ=0,4g TZS=2g ISK: EN=212,1kcal FH=4,5g ZS=3,9g SZH=38,4g CK=5g SÓ=0,4g TZS=2g KISK: EN=218,3kcal FH=4,6g ZS=3,9g SZH=39,8g CK=5g SÓ=0,4g TZS=2g	OVI: EN=584,5kcal FH=29,8g ZS=17,6g SZH=75,2g CK=6,9g SÓ=2g TZS=4,4g ISK: EN=779,7kcal FH=38,9g ZS=22,7g SZH=102,6g CK=9,3g SÓ=2,9g TZS=5,5g KISK: EN=942,1kcal FH=47,5g ZS=27,7g SZH=122,9g CK=11,1g SÓ=3,5g TZS=6,7g	OVI: EN=196,6kcal FH=10,4g ZS=8,2g SZH=20,3g CK=0,3g SÓ=1,2g TZS=4,6g ISK: EN=311,5kcal FH=18,3g ZS=14,5g SZH=27,2g CK=0,5g SÓ=1,9g TZS=8,4g KISK: EN=382,3kcal FH=20,9g ZS=15,2g SZH=40,7g CK=0,6g SÓ=2,4g TZS=8,7g	OVI: EN=702,7kcal FH=31,6g ZS=33,9g SZH=62,1g CK=8,3g SÓ=3,3g TZS=13,2g ISK: EN=710,8kcal FH=31,6g ZS=33,9g SZH=64,1g CK=10,3g SÓ=3,3g TZS=13,2g KISK: EN=738,9kcal FH=31,8g ZS=34g SZH=66,9g CK=12,3g SÓ=3,5g TZS=13,2g
CSÜTÖRTÖK 2026.01.22.	Dobozos kakaó (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Májkrem; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Narancs;	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (11, 15)*;
	OVI: EN=412,7kcal FH=12,2g ZS=14g SZH=63,4g CK=0,6g SÓ=1,2g TZS=2,9g ISK: EN=499,2kcal FH=15,1g ZS=17,7g SZH=74g CK=0,8g SÓ=2g TZS=5,3g KISK: EN=579,3kcal FH=17,8g ZS=18g SZH=90,6g CK=1,2g SÓ=2,5g TZS=5,3g	OVI: EN=259,8kcal FH=8,5g ZS=15,7g SZH=20,9g CK=0,3g SÓ=1,3g TZS=6g ISK: EN=293,4kcal FH=9,8g ZS=15,9g SZH=27,7g CK=0,4g SÓ=1,5g TZS=6g KISK: EN=360,6kcal FH=12,4g ZS=16,2g SZH=41,2g CK=0,5g SÓ=2g TZS=6,2g	OVI: EN=522,4kcal FH=24,2g ZS=14,2g SZH=66,3g CK=9,8g SÓ=0,4g TZS=1,3g ISK: EN=791,7kcal FH=36,1g ZS=21,4g SZH=103g CK=11,2g SÓ=1,5g TZS=1,9g KISK: EN=860,5kcal FH=41,7g ZS=22,5g SZH=109,8g CK=12,1g SÓ=1,6g TZS=2g	OVI: EN=211,7kcal FH=4g ZS=3,9g SZH=41,5g CK=17g SÓ=0,6g TZS=0,7g ISK: EN=251,7kcal FH=5,3g ZS=4,1g SZH=49,9g CK=17,2g SÓ=0,8g TZS=0,8g KISK: EN=331,8kcal FH=8g ZS=4,4g SZH=66,5g CK=17,6g SÓ=1,3g TZS=0,8g	OVI: EN=420,4kcal FH=25,1g ZS=14,6g SZH=36,6g CK=2,5g SÓ=1,2g TZS=2,5g ISK: EN=606,1kcal FH=35,5g ZS=23,6g SZH=48,5g CK=4,7g SÓ=2,5g TZS=5g KISK: EN=610,2kcal FH=36,8g ZS=18,9g SZH=57,7g CK=4,7g SÓ=2,5g TZS=2,9g
PÉNTEK 2026.01.23.	Madártej ízű tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Brió (1, 2, 3)*; Alma;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;
	OVI: EN=312kcal FH=12,8g ZS=8,7g SZH=44,7g CK=9,5g SÓ=1,3g TZS=3,9g ISK: EN=383,4kcal FH=16,9g ZS=13,1g SZH=48,9g CK=12g SÓ=1,7g TZS=5,7g KISK: EN=435,4kcal FH=19,6g ZS=15,8g SZH=53,1g CK=14,3g SÓ=2g TZS=6,8g	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=710,4kcal FH=21,5g ZS=26,7g SZH=92,8g CK=32,4g SÓ=1g TZS=6,1g ISK: EN=895,4kcal FH=31g ZS=33,4g SZH=113,9g CK=44,7g SÓ=1,4g TZS=7,8g KISK: EN=972,6kcal FH=28,7g ZS=34,6g SZH=132,1g CK=49,3g SÓ=1,7g TZS=8g	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=410,9kcal FH=9,4g ZS=15,7g SZH=56g CK=3,8g SÓ=1,5g TZS=7,3g ISK: EN=545,1kcal FH=12,8g ZS=22,3g SZH=70,8g CK=5g SÓ=2g TZS=10,9g KISK: EN=551,3kcal FH=12,9g ZS=22,3g SZH=72,2g CK=5g SÓ=2g TZS=10,9g

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=Csillagfűt; 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 2026.01.24.	Meggyes gyümölcs Tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Bükki sertésszelet (1, 2, 4, 5)*; Galuska (1, 3)*; Alma;	Sonkás krém 50g Eurofood ; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*; Sárgarépa;	Brokkolis tejszínes csirkecomb filé (1, 2, 5)*; Cső tészta (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=194,1kcal FH=2,3g ZS=1,4g SZH=41,8g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g ISK: EN=204,6kcal FH=2,5g ZS=1,4g SZH=44,2g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g KISK: EN=236,1kcal FH=2,9g ZS=1,4g SZH=51,5g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g	OVI: EN=637,3kcal FH=42,3g ZS=21,5g SZH=107,4g CK=1,5g SÓ=0,5g TZS=1,8g ISK: EN=781kcal FH=52,6g ZS=25,6g SZH=128,2g CK=2,2g SÓ=1,3g TZS=2,1g KISK: EN=934,6kcal FH=64g ZS=28,3g SZH=164,2g CK=2,9g SÓ=1,6g TZS=2,5g	OVI: EN=200,1kcal FH=6,5g ZS=6,8g SZH=26,4g CK=1,9g SÓ=0,9g TZS=2,6g ISK: EN=271,7kcal FH=8,6g ZS=12,9g SZH=28,2g CK=2,9g SÓ=1,2g TZS=4,9g KISK: EN=307,5kcal FH=9,6g ZS=16g SZH=29,3g CK=3,4g SÓ=1,3g TZS=6,1g	OVI: EN=379,2kcal FH=23g ZS=10,5g SZH=47,2g CK=2,9g SÓ=0,3g TZS=1g ISK: EN=489,9kcal FH=30,4g ZS=14g SZH=59,4g CK=3,6g SÓ=0,6g TZS=1,3g KISK: EN=572,2kcal FH=33,8g ZS=16g SZH=71,6g CK=4,3g SÓ=0,6g TZS=1,7g
VASÁRNAP 2026.01.25.	Citromos tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Szelet kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Pulykasült (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	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=575,8kcal FH=22g ZS=16g SZH=82,2g CK=9,2g SÓ=2,1g TZS=2,7g ISK: EN=718,8kcal FH=27,8g ZS=20,6g SZH=100,1g CK=11,3g SÓ=3,1g TZS=3,6g KISK: EN=857,8kcal FH=35,3g ZS=26,3g SZH=113,1g CK=12,6g SÓ=3,8g TZS=4,9g	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=413,5kcal FH=22,4g ZS=12,8g SZH=47,6g CK=1,8g SÓ=0,5g TZS=2,3g ISK: EN=585,9kcal FH=30,7g ZS=20,8g SZH=63,1g CK=3,4g SÓ=1,3g TZS=4,7g KISK: EN=632,4kcal FH=34,1g ZS=16,8g SZH=79,2g CK=3,6g SÓ=1,5g TZS=2,6g

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 2026.01.26.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; 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	Kigyóuborka; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; OVI: EN=162kcal FH=6,6g ZS=5,6g SZH=21,1g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=241,2kcal FH=10,6g ZS=9,4g SZH=28,6g CK=0,7g SÓ=1,7g TZS=3,3g KISK: EN=333kcal FH=14,5g ZS=11,8g SZH=42,5g CK=0,8g SÓ=2,4g TZS=4,2g	Lebbencsleves (1, 5)*; Pritaminos sajtelfőjt (1, 2, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*; 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	Alma; Alma dobozos üdítő 100%; Fonottka (1, 2)*; OVI: EN=269,6kcal FH=4,4g ZS=1,4g SZH=45,6g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g ISK: EN=272,7kcal FH=4,5g ZS=1,4g SZH=46,3g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g KISK: EN=278,9kcal FH=4,6g ZS=1,4g SZH=47,7g CK=1,9g SÓ=0,5g TZS=0,7g	Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Párolt rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*; OVI: EN=428kcal FH=13,8g ZS=19,1g SZH=68,4g CK=1,7g SÓ=1,1g TZS=0,9g ISK: EN=514,1kcal FH=14,5g ZS=25,8g SZH=76,9g CK=2g SÓ=1,4g TZS=1,7g KISK: EN=805,8kcal FH=26,2g ZS=37,8g SZH=120,7g CK=3g SÓ=2,3g TZS=1,9g
KEDD 2026.01.27.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Négy magvas zsemle (1, 12)*; OVI: EN=265,2kcal FH=10,8g ZS=9g SZH=34,3g CK=7,2g SÓ=1,2g TZS=4,8g ISK: EN=354,6kcal FH=17,4g ZS=15,1g SZH=36,4g CK=9,3g SÓ=1,7g TZS=8,6g KISK: EN=362,3kcal FH=17,4g ZS=15,5g SZH=37,4g CK=10,3g SÓ=1,7g TZS=8,7g	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka; OVI: EN=158kcal FH=6,2g ZS=5,2g SZH=21,4g CK=0,6g SÓ=1g TZS=2,2g ISK: EN=247,6kcal FH=9,7g ZS=10,2g SZH=29,1g CK=0,9g SÓ=1,7g TZS=4,1g KISK: EN=342,8kcal FH=13,4g ZS=13g SZH=43g CK=1,1g SÓ=2,4g TZS=5,3g	Dörögcsői csirkeaguleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma befőtt; OVI: EN=592,9kcal FH=25,6g ZS=20,4g SZH=112,1g CK=11,5g SÓ=1,4g TZS=5,3g ISK: EN=805,4kcal FH=32,8g ZS=29,5g SZH=142,2g CK=15,5g SÓ=2,2g TZS=8,1g KISK: EN=958,1kcal FH=41,1g ZS=32,1g SZH=171g CK=16,4g SÓ=2,8g TZS=7,7g	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; OVI: EN=299,9kcal FH=8,1g ZS=7,9g SZH=47,5g CK=21,2g SÓ=0,6g TZS=4,8g ISK: EN=299,9kcal FH=8,1g ZS=7,9g SZH=47,5g CK=21,2g SÓ=0,6g TZS=4,8g KISK: EN=299,9kcal FH=8,1g ZS=7,9g SZH=47,5g CK=21,2g SÓ=0,6g TZS=4,8g	Bogdányi rakottas (1, 2, 4, 5)*; OVI: EN=406kcal FH=18,9g ZS=12,1g SZH=50,2g CK=0,1g SÓ=0,5g TZS=1,6g ISK: EN=519,3kcal FH=24,8g ZS=17,2g SZH=60,1g CK=0,3g SÓ=0,7g TZS=2,4g KISK: EN=586,2kcal FH=29g ZS=19,6g SZH=66,9g CK=1g SÓ=0,9g TZS=3,3g
SZERDA 2026.01.28.	Tiramisu ízű tej (2)*; Gesztenyés párna (PP) (1, 2, 3, 6, 8)*; OVI: EN=282,5kcal FH=9g ZS=10,2g SZH=38,4g CK=9,2g SÓ=0,5g TZS=5g ISK: EN=378,2kcal FH=11,8g ZS=13,9g SZH=51,3g CK=11,5g SÓ=0,6g TZS=6,8g KISK: EN=406,7kcal FH=13,3g ZS=14,6g SZH=55,2g CK=13,8g SÓ=0,7g TZS=7,3g	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma; 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	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*; OVI: EN=638,2kcal FH=24,3g ZS=23,8g SZH=80,1g CK=7,9g SÓ=0,9g TZS=2,4g ISK: EN=889,1kcal FH=35,8g ZS=35,6g SZH=103,6g CK=9,6g SÓ=1,4g TZS=4,6g KISK: EN=966,8kcal FH=37,6g ZS=36,4g SZH=119,5g CK=11,4g SÓ=1,6g TZS=4,6g	Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka; OVI: EN=155,3kcal FH=4,3g ZS=3,9g SZH=25,5g CK=0,6g SÓ=0,6g TZS=0,7g ISK: EN=197,7kcal FH=5,8g ZS=4,1g SZH=34,2g CK=0,8g SÓ=0,8g TZS=0,8g KISK: EN=279kcal FH=8,6g ZS=4,5g SZH=51g CK=1,2g SÓ=1,3g TZS=0,8g	Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Citromos tea; OVI: EN=267,4kcal FH=8,7g ZS=9g SZH=36,5g CK=7,3g SÓ=1,4g TZS=2,9g ISK: EN=504,4kcal FH=17g ZS=17,6g SZH=67,1g CK=9,6g SÓ=2,8g TZS=5,7g KISK: EN=518,5kcal FH=17,4g ZS=18,1g SZH=69g CK=10,6g SÓ=2,9g TZS=5,7g
CSÜTÖRTÖK 2026.01.29.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*; OVI: EN=286,2kcal FH=11,6g ZS=10,4g SZH=36,5g CK=10g SÓ=1,5g TZS=4,9g ISK: EN=394,7kcal FH=16g ZS=14,9g SZH=49,5g CK=12,6g SÓ=2,3g TZS=7,8g KISK: EN=496,8kcal FH=20,2g ZS=15,9g SZH=68,4g CK=15,3g SÓ=2,9g TZS=8,3g	Májkrem; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; OVI: EN=259,8kcal FH=8,5g ZS=15,7g SZH=20,9g CK=0,3g SÓ=1,3g TZS=6g ISK: EN=293,4kcal FH=9,8g ZS=15,9g SZH=27,7g CK=0,4g SÓ=1,5g TZS=6g KISK: EN=360,6kcal FH=12,4g ZS=16,2g SZH=41,2g CK=0,5g SÓ=2g TZS=6,2g	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; OVI: EN=532,7kcal FH=25,2g ZS=18g SZH=60,6g CK=4g SÓ=0,9g TZS=0,5g ISK: EN=835,7kcal FH=40,7g ZS=27,9g SZH=94,2g CK=5,8g SÓ=1,7g TZS=0,7g KISK: EN=885,5kcal FH=42,2g ZS=29,1g SZH=102,8g CK=6,7g SÓ=1,9g TZS=0,9g	Méz; Bebo Mini Margarin; Félbarna kenyér (1)*; OVI: EN=211,7kcal FH=4g ZS=3,9g SZH=41,5g CK=17g SÓ=0,6g TZS=0,7g ISK: EN=251,7kcal FH=5,3g ZS=4,1g SZH=49,9g CK=17,2g SÓ=0,8g TZS=0,8g KISK: EN=331,8kcal FH=8g ZS=4,4g SZH=66,5g CK=17,6g SÓ=1,3g TZS=0,8g	Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; OVI: EN=336,2kcal FH=10,8g ZS=4g SZH=77,3g CK=41,7g SÓ=0,4g TZS=2,3g ISK: EN=417,3kcal FH=13,8g ZS=4,7g SZH=100,1g CK=44,8g SÓ=0,4g TZS=2,7g KISK: EN=417,3kcal FH=13,8g ZS=4,7g SZH=100,1g CK=44,8g SÓ=0,4g TZS=2,7g
PÉNTEK 2026.01.30.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*; OVI: EN=251,8kcal FH=9,9g ZS=6,2g SZH=38,4g CK=10,3g SÓ=0,7g TZS=2,3g ISK: EN=301,1kcal FH=11,9g ZS=9,2g SZH=42,3g CK=12,5g SÓ=0,8g TZS=2,7g KISK: EN=326,4kcal FH=13,3g ZS=9,9g SZH=45,6g CK=14,7g SÓ=0,9g TZS=3,2g	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; OVI: EN=201,6kcal FH=6,6g ZS=9,6g SZH=22,2g CK=0,4g SÓ=1g TZS=1,4g ISK: EN=235,2kcal FH=7,9g ZS=9,8g SZH=29g CK=0,5g SÓ=1,2g TZS=1,4g KISK: EN=302,4kcal FH=10,5g ZS=10,1g SZH=42,5g CK=0,6g SÓ=1,7g TZS=1,6g	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Szelet kenyér (1)*; OVI: EN=686,5kcal FH=25,7g ZS=17,1g SZH=118,2g CK=39,2g SÓ=1,4g TZS=3,1g ISK: EN=900,6kcal FH=34,3g ZS=23,3g SZH=155,2g CK=46,5g SÓ=1,8g TZS=3,7g KISK: EN=874,6kcal FH=33g ZS=23,1g SZH=150,3g CK=46,8g SÓ=1,8g TZS=3,6g	Molnárika (1, 2, 3)*; Alma; OVI: EN=209kcal FH=4,4g ZS=3,9g SZH=37,7g CK=5g SÓ=0,4g TZS=2g ISK: EN=212,1kcal FH=4,5g ZS=3,9g SZH=38,4g CK=5g SÓ=0,4g TZS=2g KISK: EN=218,3kcal FH=4,6g ZS=3,9g SZH=39,8g CK=5g SÓ=0,4g TZS=2g	Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Csirkemájkrém 50g; Kifli (1, 2)*; OVI: EN=443,8kcal FH=12,3g ZS=15,2g SZH=62,6g CK=13,4g SÓ=1,5g TZS=5g ISK: EN=517,8kcal FH=13,5g ZS=16,5g SZH=76,7g CK=18,2g SÓ=1,6g TZS=5,6g KISK: EN=517,8kcal FH=13,5g ZS=16,5g SZH=76,7g CK=18,2g SÓ=1,6g TZS=5,6g

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 allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

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

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
SZOMBAT 2026.01.31.	Kifli (1, 2)*; Kefír (2)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Főtt burgonya; Csemege uborka (11, 15)*;	Alma; Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 5)*;	Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	OVI: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g ISK: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g KISK: EN=216,8kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=30,5g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=4g	OVI: EN=233,4kcal FH=5g ZS=7,2g SZH=36,6g CK=8,4g SÓ=0,6g TZS=1,4g ISK: EN=301,7kcal FH=6,5g ZS=9,1g SZH=47,9g CK=10,6g SÓ=0,8g TZS=1,9g KISK: EN=410,1kcal FH=9,5g ZS=11,1g SZH=67,4g CK=12,9g SÓ=1,3g TZS=2,2g	OVI: EN=512,7kcal FH=29,8g ZS=20,1g SZH=47,2g CK=3,7g SÓ=1,3g TZS=0,5g ISK: EN=760,5kcal FH=43,6g ZS=30,9g SZH=69,3g CK=6g SÓ=2,5g TZS=0,9g KISK: EN=812,7kcal FH=47,2g ZS=34,3g SZH=70g CK=6g SÓ=2,6g TZS=0,8g	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=558,2kcal FH=21,6g ZS=22,7g SZH=62,1g CK=1,1g SÓ=0,9g TZS=0,4g ISK: EN=806kcal FH=30,8g ZS=33,6g SZH=88,4g CK=1,4g SÓ=1,5g TZS=0,8g KISK: EN=900kcal FH=34,7g ZS=36,5g SZH=100,8g CK=1,9g SÓ=2g TZS=0,9g
VASÁRNAP 2026.02.01.					
	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

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: 2026.01.01.-tól 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestzöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	172,20kcal	4,80g	3,10g	29,40g	1,30g	0,60g	0,40g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	43,40kcal	0,60g	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	76,50kcal	0,00g	0,00g	70,20g	11,90g	0,00g	0,00g
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	110,70kcal	0,40g	0,10g	26,10g	26,00g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	236,10kcal	3,00g	2,00g	49,40g	33,50g	0,20g	0,30g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	531,00kcal	10,80g	14,80g	86,40g	32,80g	0,80g	6,20g
Babgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tojás, Vöröshagyma	365,30kcal	20,70g	17,30g	29,20g	1,20g	0,60g	0,30g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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	636,00kcal	24,40g	35,30g	81,40g	0,80g	1,00g	1,20g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	2,00g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	189,00kcal	2,30g	0,00g	43,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	268,90kcal	15,60g	16,00g	14,40g	0,00g	2,00g	4,00g
Bazsalikomos sertés szelet Összetétel: Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	237,80kcal	23,10g	8,80g	14,80g	0,20g	0,30g	0,10g
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, Kígyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)	698,30kcal	31,80g	34,00g	56,90g	2,30g	3,50g	13,20g
Bogdányi rakottas Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%'	586,20kcal	29,00g	19,60g	66,90g	1,00g	0,90g	3,30g
Borsos tokány Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,90kcal	18,10g	27,20g	4,00g	0,60g	0,40g	0,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Brokkolis tejszínes csirkecomb filé Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	209,90kcal	23,40g	8,40g	8,60g	0,90g	0,40g	0,70g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	406,90kcal	9,70g	9,30g	61,20g	2,40g	0,60g	1,20g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,60kcal	7,00g	6,10g	48,10g	0,10g	0,40g	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	167,60kcal	4,10g	4,50g	20,80g	1,60g	1,00g	0,50g
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, 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	144,20kcal	4,00g	2,40g	24,40g	2,20g	0,60g	0,20g
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
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	139,80kcal	3,70g	2,20g	23,90g	0,90g	0,40g	0,80g
Bükki sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	252,30kcal	23,50g	14,50g	5,50g	0,60g	0,50g	1,10g
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	619,10kcal	34,80g	24,20g	61,40g	4,60g	0,40g	0,40g
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
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	311,30kcal	13,20g	16,10g	27,60g	0,00g	1,80g	4,70g
Csirkemájkrém 50g Összetétel: Csirke májaskrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Csirkepörkölt 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
Csirkés rakottas Kertészné módra Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. brokkoli, Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	676,60kcal	48,00g	24,40g	59,50g	10,60g	1,50g	9,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjésítő, Tej '1,5%'	169,40kcal	9,30g	4,50g	23,30g	13,80g	0,30g	2,70g
Csontleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	96,90kcal	2,80g	3,00g	14,10g	1,20g	0,60g	0,40g
Cső tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes cső tészta	362,30kcal	10,40g	7,60g	63,00g	3,40g	0,20g	1,00g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt 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
Dobozos kakaó Összetétel: Dobozos kakaó 330ml	214,50kcal	6,60g	6,60g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Dörgicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	240,20kcal	19,00g	9,80g	18,90g	1,70g	0,50g	0,50g
Dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	38,30kcal	0,30g	0,10g	8,80g	6,10g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	65,00kcal	0,00g	0,00g	16,10g	16,00g	0,00g	0,00g
Fasírt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt 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
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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fokhagymakrémleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	165,60kcal	5,00g	3,20g	28,40g	2,30g	0,50g	0,10g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	365,10kcal	19,70g	29,50g	2,70g	0,60g	0,30g	0,40g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	117,50kcal	3,10g	0,40g	23,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'	235,20kcal	6,30g	0,80g	46,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,30kcal	5,00g	4,40g	0,30g	0,20g	0,20g	1,40g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	514,90kcal	36,00g	10,70g	129,00g	0,00g	0,50g	1,00g
Gesztenyés párna (PP) Összetétel: Fagy. gesztenyés párna 50 g , Fagy. gesztenyés rúd 70 g	236,60kcal	4,00g	10,10g	31,80g	0,00g	0,40g	4,60g
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, Vöröshagyma	283,00kcal	13,10g	17,00g	16,50g	1,20g	0,60g	0,30g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	190,40kcal	2,50g	2,30g	39,20g	23,90g	0,10g	0,70g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Halas Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	296,80kcal	23,00g	10,80g	25,40g	5,00g	2,10g	1,10g
Halrudacsák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	203,20kcal	11,20g	8,80g	19,30g	0,00g	1,20g	0,80g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,80kcal	7,40g	3,70g	2,10g	0,10g	0,10g	0,00g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,20kcal	4,10g	0,50g	27,80g	0,20g	0,60g	0,30g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	477,90kcal	17,40g	18,10g	59,00g	0,60g	2,90g	5,70g
Húsgombóc Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	346,10kcal	18,30g	22,00g	25,10g	0,60g	0,40g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	270,80kcal	13,30g	17,60g	13,00g	1,00g	0,70g	0,40g
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, Étélizesítő 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
Ízes fánk Összetétel: Bécsi fánk áfonyás 70g	445,20kcal	9,10g	11,30g	73,90g	33,30g	1,10g	4,50g
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 70g	585,20kcal	7,60g	29,30g	71,00g	25,10g	1,00g	14,70g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g
Karfiolleves Összetétel: Étélizesítő 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
Kassai burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	171,60kcal	4,60g	3,90g	27,00g	2,00g	0,60g	0,30g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	134,00kcal	5,00g	12,00g	1,40g	0,60g	1,10g	4,90g
Kertészleves Összetétel: Étélizesítő 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
Ketchup Összetétel: Ketchup	37,60kcal	0,10g	0,00g	2,00g	1,50g	0,30g	0,00g
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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kuszkusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt 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
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,50kcal	5,60g	5,00g	31,70g	3,00g	0,70g	1,00g
Leccsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	170,20kcal	17,80g	7,60g	6,50g	0,60g	0,70g	0,40g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 50g, Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,40g	4,30g	49,40g	16,60g	0,50g	2,20g
Lekváros táska Összetétel: Lekváros táska 70g	286,30kcal	3,60g	10,40g	43,70g	14,30g	0,50g	5,20g
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 ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjesítő, Tej '1,5%'	170,80kcal	9,30g	4,50g	23,50g	13,80g	0,30g	2,70g
Májgombóclevés Összetétel: Étélizesítő 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	198,80kcal	14,90g	7,60g	16,70g	1,80g	0,70g	0,60g
Májkrém Összetétel: Sonkás májaskrém	159,00kcal	4,60g	15,30g	0,60g	0,00g	0,70g	5,80g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	416,00kcal	12,20g	7,80g	74,10g	4,00g	0,20g	1,00g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	44,60kcal	0,10g	0,00g	10,60g	10,00g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	75,00kcal	0,10g	0,00g	20,60g	20,50g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	266,60kcal	26,60g	10,00g	16,60g	7,00g	0,40g	0,40g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	57,40kcal	0,80g	0,00g	11,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Négy magvas zsemle Összetétel: Négymagvas zsemle 53g	141,00kcal	4,30g	1,20g	27,30g	0,20g	0,60g	0,40g
Olasz zöldségleves Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásmentes spagetti	158,10kcal	4,20g	4,20g	24,90g	12,50g	0,60g	0,50g
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	701,60kcal	31,00g	27,60g	80,50g	7,90g	0,90g	4,50g
Paprikás sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húsuphító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	210,90kcal	21,60g	11,40g	4,20g	0,40g	0,40g	0,40g
Paprikásburgonya hússal és virslivel Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	670,60kcal	28,80g	34,50g	57,80g	1,10g	1,10g	1,90g
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
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	194,90kcal	3,80g	6,00g	31,00g	19,20g	0,40g	0,70g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
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
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	135,10kcal	4,60g	11,30g	1,00g	0,20g	0,60g	4,00g
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
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: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-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	295,20kcal	18,70g	14,80g	20,10g	0,30g	1,20g	9,40g
Pulykasült Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,20kcal	21,50g	10,20g	1,50g	0,30g	0,40g	0,10g
Rakott karfiol Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	580,10kcal	30,80g	31,30g	47,20g	8,10g	0,80g	2,50g
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	418,00kcal	19,50g	21,30g	39,00g	1,50g	1,60g	0,00g
Reszelt tésztalevés 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	232,30kcal	6,80g	5,90g	37,50g	1,40g	0,60g	0,80g
Retek Összetétel: Retek	15,00kcal	1,00g	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	323,90kcal	8,20g	9,60g	76,30g	2,30g	0,50g	1,00g
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
Sajt Összetétel: Trappista sajt	124,80kcal	10,00g	8,80g	1,20g	0,00g	0,80g	6,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	74,00kcal	2,60g	5,70g	3,20g	0,00g	0,70g	3,70g
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 pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	270,90kcal	6,60g	9,90g	37,60g	1,30g	1,90g	5,00g
Sajtos szál 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	99,00kcal	6,00g	8,00g	0,80g	0,20g	1,00g	3,00g
Sertés sült Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Sertés fűszerkeverék, Sertés tarja, Só 'jódozott'	173,40kcal	21,10g	9,10g	0,70g	0,10g	0,40g	0,10g
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	343,40kcal	18,20g	27,30g	3,90g	0,90g	0,50g	0,40g
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	352,60kcal	18,70g	22,00g	17,40g	3,70g	0,60g	0,40g
Sertésrizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	687,30kcal	27,20g	38,20g	81,50g	2,60g	1,00g	1,60g
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
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	266,50kcal	9,90g	24,90g	0,60g	0,20g	1,50g	7,90g
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
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
Tárkonyos burgonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Vöröshagyma	129,90kcal	3,00g	3,50g	19,40g	0,70g	0,80g	0,30g
Tárkonyos csirkeragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	219,20kcal	20,10g	7,60g	16,70g	2,20g	0,70g	0,50g
Tavaszi fasírt Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáspor, Vöröshagyma	317,10kcal	15,80g	24,70g	4,80g	0,50g	0,50g	1,30g
Teavaj Összetétel: Teavaj	101,20kcal	0,10g	11,50g	0,00g	0,00g	0,00g	8,00g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	132,00kcal	9,00g	4,50g	14,10g	14,10g	0,40g	3,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	305,80kcal	12,60g	5,00g	52,20g	28,80g	0,50g	2,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	352,30kcal	13,80g	4,70g	84,00g	28,80g	0,40g	2,70g
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
Tejszínes sonkás szósz Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	256,40kcal	12,80g	20,10g	5,00g	0,20g	1,40g	2,20g
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
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	322,00kcal	15,90g	25,10g	5,70g	1,20g	0,60g	1,00g
Tészta 'Orsó' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	396,80kcal	11,00g	9,50g	66,70g	3,60g	0,20g	1,20g
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízü tejjesítő, Tej '1,5%'	170,10kcal	9,30g	4,50g	23,40g	13,80g	0,30g	2,70g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	37,60kcal	1,00g	0,10g	7,70g	6,00g	0,20g	0,00g
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%', Vaniliás 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
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	103,50kcal	7,00g	8,50g	0,90g	0,20g	1,10g	3,00g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	80,30kcal	3,00g	2,20g	11,40g	1,90g	0,60g	0,10g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	135,70kcal	4,80g	2,50g	22,50g	2,10g	0,60g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.01.01.-től 2026.01.31.-ig

[illegible]