

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2026.06.29.	Tej (2)*; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Müzlizszi (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Briós (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Reszelt tészta leves (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Csirkés rakottas Kertész né módra (1, 2, 4, 5)*;
	OVI: EN=289kcal FH=12,5g ZS=12,5g SZH=31,5g CK=9,8g SÓ=1,3g TZS=3,4g ISK: EN=344,6kcal FH=15,3g ZS=13,5g SZH=40,7g CK=12,3g SÓ=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=433,8kcal FH=19,4g ZS=14,5g SZH=56,5g CK=14,7g SÓ=2,1g TZS=4,6g	OVI: EN=292,6kcal FH=4,9g ZS=7,2g SZH=51g CK=18,8g SÓ=0,5g TZS=3g ISK: EN=374,6kcal FH=6,5g ZS=9g SZH=65,4g CK=23,5g SÓ=0,6g TZS=3,9g KISK: EN=378,2kcal FH=6,5g ZS=9,4g SZH=65,4g CK=23,5g SÓ=0,6g TZS=4g	OVI: EN=665,9kcal FH=22,8g ZS=24,5g SZH=79,1g CK=1,4g SÓ=0,8g TZS=1,4g ISK: EN=966,1kcal FH=35,3g ZS=36,7g SZH=111,7g CK=2,5g SÓ=2,2g TZS=1,8g KISK: EN=1122,1kcal FH=39,7g ZS=39,4g SZH=138,3g CK=3,1g SÓ=2,3g TZS=2,3g	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=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 2026.06.30.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Liga Margarin; Alma;	Paradicsomleves bet tészta (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Fahéjas csiga (1, 2)*;	Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;
	OVI: EN=167,8kcal FH=7,7g ZS=2,1g SZH=28,8g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=0,2g ISK: EN=236,1kcal FH=11,3g ZS=3,8g SZH=38,4g CK=9,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=320kcal FH=15,3g ZS=4,6g SZH=53,3g CK=10,6g SÓ=1,4g TZS=0,4g	OVI: EN=232,2kcal FH=4,7g ZS=5,6g SZH=39,2g CK=6,2g SÓ=0,5g TZS=2,4g ISK: EN=238,9kcal FH=4,9g ZS=6g SZH=40g CK=6,3g SÓ=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=248,7kcal FH=5g ZS=6,4g SZH=41,4g CK=6,3g SÓ=0,5g TZS=2,6g	OVI: EN=589kcal FH=18,3g ZS=19,5g SZH=78,4g CK=16,9g SÓ=1,2g TZS=4,7g ISK: EN=878,8kcal FH=26,9g ZS=34,5g SZH=107,1g CK=25,5g SÓ=2g TZS=7,7g KISK: EN=1018,7kcal FH=31,6g ZS=41,3g SZH=120,4g CK=27,8g SÓ=2,4g TZS=9,5g	OVI: EN=197kcal FH=2,7g ZS=7,7g SZH=29g CK=9,8g SÓ=0,4g TZS=3,9g ISK: EN=275,8kcal FH=3,8g ZS=10,8g SZH=40,5g CK=13,8g SÓ=0,5g TZS=5,5g KISK: EN=275,8kcal FH=3,8g ZS=10,8g SZH=40,5g CK=13,8g SÓ=0,5g TZS=5,5g	OVI: EN=375,4kcal FH=20,7g ZS=13,3g SZH=38,9g CK=1,6g SÓ=0,2g TZS=2,4g ISK: EN=576,9kcal FH=29,7g ZS=24,6g SZH=53,3g CK=3,1g SÓ=0,9g TZS=5,5g KISK: EN=554,5kcal FH=30,5g ZS=19,1g SZH=58,5g CK=3,2g SÓ=0,9g TZS=3,5g
SZERDA 2026.07.01.	Limonádé; Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóborka;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Barackos háromszög (1, 2)*;	Brokkolis csirkés rakott tészta (1, 2, 5)*;
	OVI: EN=173kcal FH=8g ZS=2,2g SZH=29,1g CK=7,6g SÓ=0,7g TZS=0,2g ISK: EN=235,9kcal FH=11,5g ZS=3,2g SZH=38,8g CK=9,8g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=328,2kcal FH=15,7g ZS=4,7g SZH=54,1g CK=11g SÓ=1,4g TZS=0,4g	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=578,3kcal FH=22g ZS=26,8g SZH=58,4g CK=10,7g SÓ=0,8g TZS=1,4g ISK: EN=816kcal FH=31g ZS=38,6g SZH=80,5g CK=14,9g SÓ=1,8g TZS=2,1g KISK: EN=943,7kcal FH=34,3g ZS=47,3g SZH=88,8g CK=15,8g SÓ=2,1g TZS=2,7g	OVI: EN=202kcal FH=2,8g ZS=7,2g SZH=30,9g CK=11,9g SÓ=0,2g TZS=3,3g ISK: EN=282,8kcal FH=3,8g ZS=10,2g SZH=43,3g CK=16,7g SÓ=0,4g TZS=4,6g KISK: EN=282,8kcal FH=3,8g ZS=10,2g SZH=43,3g CK=16,7g SÓ=0,4g TZS=4,6g	OVI: EN=425,4kcal FH=24,9g ZS=12,1g SZH=52,7g CK=4,5g SÓ=0,6g TZS=1,7g ISK: EN=532,4kcal FH=33,9g ZS=15,6g SZH=62g CK=5,7g SÓ=1,1g TZS=2,1g KISK: EN=617,5kcal FH=39,1g ZS=18,1g SZH=71,9g CK=6,9g SÓ=1,2g TZS=2,6g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.02.	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Müzlizszi (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Narancs; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés 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=303,8kcal FH=5,9g ZS=5g SZH=56,1g CK=13,2g SÓ=0,4g TZS=2,4g ISK: EN=307,9kcal FH=5,9g ZS=5g SZH=56,9g CK=13,2g SÓ=0,4g TZS=2,4g KISK: EN=316,1kcal FH=6g ZS=5g SZH=58,6g CK=13,2g SÓ=0,4g TZS=2,4g	OVI: EN=658,6kcal FH=18,9g ZS=26,1g SZH=84g CK=18,7g SÓ=0,3g TZS=2g ISK: EN=877,1kcal FH=26,8g ZS=36,4g SZH=105,9g CK=20,6g SÓ=0,8g TZS=2,7g KISK: EN=968,7kcal FH=28,6g ZS=39,5g SZH=119,6g CK=23,3g SÓ=0,8g TZS=3,1g	OVI: EN=168,6kcal FH=6,5g ZS=6,6g SZH=20,7g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2,5g ISK: EN=255,6kcal FH=10,5g ZS=11,4g SZH=28g CK=0,7g SÓ=1,7g TZS=4,3g KISK: EN=351,3kcal FH=14,4g ZS=14,2g SZH=41,7g CK=0,8g SÓ=2,4g TZS=5,4g	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 2026.07.03.	Citromos tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Csontleves (1, 3, 5)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Szelet kenyér (1)*;	Banán; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin; Méz;
	OVI: EN=189,7kcal FH=6,2g ZS=5,3g SZH=29,1g CK=7,6g SÓ=1g TZS=2,2g ISK: EN=289,6kcal FH=9,7g ZS=10,3g SZH=39,3g CK=9,9g SÓ=1,7g TZS=4,1g KISK: EN=390kcal FH=13,4g ZS=13g SZH=54,4g CK=11,1g SÓ=2,4g TZS=5,3g	OVI: EN=141,8kcal FH=4,3g ZS=2,4g SZH=25,5g CK=0,6g SÓ=0,7g TZS=0,6g ISK: EN=187,8kcal FH=5,9g ZS=3g SZH=34,3g CK=0,9g SÓ=0,9g TZS=0,8g KISK: EN=272,7kcal FH=8,7g ZS=3,8g SZH=51,1g CK=1,3g SÓ=1,4g TZS=0,9g	OVI: EN=673,1kcal FH=30,9g ZS=17,8g SZH=94g CK=4,6g SÓ=1,2g TZS=1,7g ISK: EN=858,8kcal FH=40,7g ZS=25,8g SZH=111,7g CK=6g SÓ=2,4g TZS=2,6g KISK: EN=943,3kcal FH=43,7g ZS=26g SZH=128,3g CK=7g SÓ=2,4g TZS=2,4g	OVI: EN=332,5kcal FH=6,7g ZS=2,7g SZH=68g CK=0,2g SÓ=0,6g TZS=0,3g ISK: EN=356,6kcal FH=7,2g ZS=4,9g SZH=68,7g CK=0,2g SÓ=0,7g TZS=0,3g KISK: EN=356,6kcal FH=7,2g ZS=4,9g SZH=68,7g CK=0,2g SÓ=0,7g TZS=0,3g	OVI: EN=343,3kcal FH=7,6g ZS=8,7g SZH=58,8g CK=34,2g SÓ=0,7g TZS=4,1g ISK: EN=343,3kcal FH=7,6g ZS=8,7g SZH=58,8g CK=34,2g SÓ=0,7g TZS=4,1g KISK: EN=343,3kcal FH=7,6g ZS=8,7g SZH=58,8g CK=34,2g SÓ=0,7g TZS=4,1g

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

**"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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2026.07.06.	Limonádé; Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Sárgarépa;	Fahéjas csiga (1, 2)*; Alma;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;	Liga Margarin; Briós (1, 2, 3)*;	Rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*;
	OVI: EN=223,4kcal FH=10,8g ZS=6,3g SZH=30,1g CK=9,1g SÓ=1,1g TZS=4g ISK: EN=351,9kcal FH=18,8g ZS=12,2g SZH=40,6g CK=12,3g SÓ=1,8g TZS=7,7g KISK: EN=428,3kcal FH=21,5g ZS=12,5g SZH=56,1g CK=14g SÓ=2,3g TZS=7,9g	OVI: EN=231,1kcal FH=3,1g ZS=7,7g SZH=36,7g CK=9,8g SÓ=0,4g TZS=3,9g ISK: EN=313kcal FH=4,3g ZS=10,8g SZH=48,9g CK=13,8g SÓ=0,5g TZS=5,5g KISK: EN=319,2kcal FH=4,4g ZS=10,8g SZH=50,3g CK=13,8g SÓ=0,5g TZS=5,5g	OVI: EN=506,9kcal FH=14,2g ZS=14g SZH=74,9g CK=39,3g SÓ=0,9g TZS=3,6g ISK: EN=706,3kcal FH=19,3g ZS=23,2g SZH=94,1g CK=41,3g SÓ=1,8g TZS=5g KISK: EN=666,7kcal FH=18,5g ZS=20,2g SZH=93,3g CK=45,7g SÓ=1,8g TZS=4,8g	OVI: EN=214kcal FH=4g ZS=5,8g SZH=35,8g CK=11,8g SÓ=0,5g TZS=2,4g ISK: EN=296kcal FH=5,6g ZS=7,6g SZH=50,2g CK=16,5g SÓ=0,6g TZS=3,3g KISK: EN=299,6kcal FH=5,6g ZS=8g SZH=50,2g CK=16,5g SÓ=0,6g TZS=3,4g	OVI: EN=320,7kcal FH=16,1g ZS=16,5g SZH=28,1g CK=5,5g SÓ=0,4g TZS=0,6g ISK: EN=411kcal FH=20,7g ZS=21,7g SZH=34,4g CK=6,9g SÓ=0,5g TZS=0,8g KISK: EN=503,1kcal FH=25,3g ZS=25,8g SZH=44,8g CK=8,8g SÓ=0,5g TZS=1,1g
KEDD 2026.07.07.	Madártej ízű tej (2)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	szibarack krémleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Banán; Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*;	Bakonyi tokány (1, 2)*; Szarvacskas tészta (1)*;
	OVI: EN=258,8kcal FH=9,7g ZS=6,2g SZH=40,5g CK=10,8g SÓ=0,8g TZS=3g ISK: EN=290,6kcal FH=11,4g ZS=7,4g SZH=44,4g CK=13,2g SÓ=0,8g TZS=3,6g KISK: EN=322,8kcal FH=12,9g ZS=8,5g SZH=48,4g CK=15,5g SÓ=0,9g TZS=4,1g	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=54,4g CK=1,2g SÓ=2,5g TZS=4,6g	OVI: EN=546,8kcal FH=14,9g ZS=14g SZH=86,2g CK=30,3g SÓ=1,4g TZS=4,7g ISK: EN=789,9kcal FH=20,9g ZS=23,3g SZH=119g CK=44,2g SÓ=2,2g TZS=8,3g KISK: EN=1092,3kcal FH=36,7g ZS=33,6g SZH=153,6g CK=45,2g SÓ=4,4g TZS=10,7g	OVI: EN=351,2kcal FH=5,3g ZS=6g SZH=67,5g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g ISK: EN=351,2kcal FH=5,3g ZS=6g SZH=67,5g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g KISK: EN=351,2kcal FH=5,3g ZS=6g SZH=67,5g CK=9,2g SÓ=0,2g TZS=3g	OVI: EN=458,1kcal FH=16,9g ZS=21,5g SZH=47,9g CK=2,6g SÓ=0,3g TZS=1,2g ISK: EN=603,5kcal FH=23,6g ZS=30,6g SZH=56,3g CK=3,1g SÓ=0,6g TZS=1,4g KISK: EN=757,1kcal FH=27,6g ZS=35,5g SZH=79,6g CK=4,4g SÓ=0,7g TZS=2,3g
SZERDA 2026.07.08.	Citromos tea; Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Cs ben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldhagyma; Vajkrém (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Csipkebogyó tea; Big Burger (1, 2, 4, 11)*;
	OVI: EN=242,4kcal FH=4,9g ZS=7,2g SZH=38,9g CK=15,1g SÓ=0,6g TZS=1,6g ISK: EN=312,4kcal FH=6,4g ZS=9,1g SZH=50,6g CK=19,2g SÓ=0,8g TZS=2g KISK: EN=412kcal FH=9,3g ZS=11,1g SZH=68g CK=22,2g SÓ=1,3g TZS=2,5g	OVI: EN=197kcal FH=3g ZS=9,8g SZH=23,6g CK=9,2g SÓ=0,5g TZS=4,9g ISK: EN=275,8kcal FH=4,1g ZS=13,6g SZH=33g CK=12,9g SÓ=0,7g TZS=6,9g KISK: EN=275,8kcal FH=4,1g ZS=13,6g SZH=33g CK=12,9g SÓ=0,7g TZS=6,9g	OVI: EN=580,4kcal FH=26g ZS=25,2g SZH=56,6g CK=5,8g SÓ=1g TZS=3,1g ISK: EN=799,4kcal FH=34,3g ZS=32,8g SZH=83,3g CK=8,4g SÓ=1,9g TZS=4,5g KISK: EN=894,6kcal FH=38,5g ZS=36,8g SZH=93g CK=9,7g SÓ=2,2g TZS=5,5g	OVI: EN=273,1kcal FH=6,2g ZS=9,2g SZH=39,7g CK=6g SÓ=0,4g TZS=2,6g ISK: EN=297,2kcal FH=6,7g ZS=11,4g SZH=40,4g CK=6g SÓ=0,5g TZS=2,6g KISK: EN=297,2kcal FH=6,7g ZS=11,4g SZH=40,4g CK=6g SÓ=0,5g TZS=2,6g	OVI: EN=705,4kcal FH=31,7g ZS=33,9g SZH=62,5g CK=8,3g SÓ=3,3g TZS=13,2g ISK: EN=714,2kcal FH=31,7g ZS=33,9g SZH=64,6g CK=10,3g SÓ=3,3g TZS=13,2g KISK: EN=742,9kcal FH=31,9g ZS=34g SZH=67,5g CK=12,3g SÓ=3,5g TZS=13,2g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.09.	Tejeskávé íz tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma; Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Bolognai szós; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Gombás rizs (5)*;
	OVI: EN=299kcal FH=10,3g ZS=8,4g SZH=44,5g CK=14,9g SÓ=0,7g TZS=4,1g ISK: EN=327,8kcal FH=11,9g ZS=9,6g SZH=47,8g CK=17,2g SÓ=0,7g TZS=4,6g KISK: EN=356,7kcal FH=13,3g ZS=10,7g SZH=51,1g CK=19,4g SÓ=0,8g TZS=5,2g	OVI: EN=318,7kcal FH=5,7g ZS=11g SZH=48,2g CK=19,8g SÓ=0,2g TZS=7,3g ISK: EN=321,8kcal FH=5,8g ZS=11g SZH=48,9g CK=19,8g SÓ=0,2g TZS=7,3g KISK: EN=328kcal FH=5,9g ZS=11g SZH=50,3g CK=19,8g SÓ=0,2g TZS=7,3g	OVI: EN=579,3kcal FH=22,4g ZS=21,4g SZH=72,2g CK=6,9g SÓ=0,9g TZS=3,3g ISK: EN=809,3kcal FH=33,6g ZS=33,7g SZH=89,7g CK=9,3g SÓ=1,7g TZS=4,6g KISK: EN=886,5kcal FH=34,7g ZS=30,7g SZH=115g CK=11,1g SÓ=2,4g TZS=5,6g	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=383,4kcal FH=24,2g ZS=14,7g SZH=48,5g CK=0,3g SÓ=0,3g TZS=0,9g ISK: EN=492kcal FH=33g ZS=19,3g SZH=56,7g CK=0,3g SÓ=0,9g TZS=1,1g KISK: EN=609,9kcal FH=35,7g ZS=22,2g SZH=88,4g CK=0,3g SÓ=0,9g TZS=1,4g
PÉNTEK 2026.07.10.	Eper-meggy gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Bebo Mini Margarin; Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;
	OVI: EN=232,3kcal FH=7,7g ZS=7,3g SZH=29,5g CK=8,3g SÓ=1,4g TZS=2,4g ISK: EN=301,2kcal FH=10,2g ZS=9,8g SZH=38,7g CK=10,5g SÓ=1,8g TZS=3,1g KISK: EN=442,8kcal FH=15,2g ZS=14,7g SZH=54,6g CK=12,2g SÓ=2,8g TZS=4,7g	OVI: EN=236,2kcal FH=10,7g ZS=8,3g SZH=28,7g CK=0,2g SÓ=1,2g TZS=4,7g ISK: EN=317,5kcal FH=17,3g ZS=14,4g SZH=28,8g CK=0,3g SÓ=1,7g TZS=8,5g KISK: EN=321,1kcal FH=17,3g ZS=14,8g SZH=28,8g CK=0,3g SÓ=1,7g TZS=8,6g	OVI: EN=503,8kcal FH=16,7g ZS=25g SZH=68,2g CK=13,6g SÓ=0,5g TZS=1,1g ISK: EN=705,1kcal FH=25,5g ZS=36,8g SZH=84,7g CK=18,5g SÓ=1,8g TZS=1,4g KISK: EN=792,8kcal FH=27,8g ZS=38,1g SZH=109,9g CK=19g SÓ=1,8g TZS=1,5g	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=439,2kcal FH=9,5g ZS=14,2g SZH=66g CK=7,1g SÓ=1,8g TZS=6,1g ISK: EN=519,7kcal FH=11,4g ZS=17g SZH=77,5g CK=7,5g SÓ=2,3g TZS=7,5g KISK: EN=525,9kcal FH=11,5g ZS=17g SZH=78,9g CK=7,5g SÓ=2,3g TZS=7,5g

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

**"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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2026.07.13.	Tej (2)*; Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Pizzasonka (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Márgombóclevés (1, 3, 5)*; Halrudacsok panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Banán;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Sárgarépa; Félbarna kenyér (1)*;	Finomf zelék (1, 2)*; Fasírt (1, 3, 5)*;
	OVI: EN=242,8kcal FH=9,9g ZS=5,4g SZH=39,6g CK=19,6g SÓ=1g TZS=2,8g ISK: EN=311kcal FH=12,8g ZS=6,8g SZH=51,4g CK=24,6g SÓ=1,2g TZS=3,4g KISK: EN=433,8kcal FH=17g ZS=8,2g SZH=75,4g CK=35,2g SÓ=1,8g TZS=4,2g	OVI: EN=144,8kcal FH=6,7g ZS=3,7g SZH=21g CK=0,3g SÓ=1,2g TZS=1,5g ISK: EN=208kcal FH=10,9g ZS=5,7g SZH=28,6g CK=0,5g SÓ=1,8g TZS=2,2g KISK: EN=291,8kcal FH=14,9g ZS=7,1g SZH=42,5g CK=0,6g SÓ=2,6g TZS=2,8g	OVI: EN=655,4kcal FH=25,1g ZS=15,5g SZH=98,2g CK=2,7g SÓ=1,2g TZS=3g ISK: EN=890,3kcal FH=33,8g ZS=27,8g SZH=119,3g CK=4,5g SÓ=2,3g TZS=6,3g KISK: EN=913,6kcal FH=37,1g ZS=24,1g SZH=129g CK=4,6g SÓ=2,4g TZS=4,5g	OVI: EN=213,1kcal FH=6,6g ZS=8,5g SZH=27,4g CK=2,1g SÓ=1,2g TZS=3,1g ISK: EN=306,6kcal FH=9,6g ZS=13,1g SZH=37,5g CK=3,4g SÓ=1,7g TZS=5g KISK: EN=420,5kcal FH=13,3g ZS=16,3g SZH=55g CK=4,3g SÓ=2,4g TZS=6,1g	OVI: EN=398,4kcal FH=16,1g ZS=18,3g SZH=40,4g CK=9,1g SÓ=0,5g TZS=1,6g ISK: EN=572,7kcal FH=22,3g ZS=27,6g SZH=56g CK=15,5g SÓ=1,2g TZS=2g KISK: EN=660,9kcal FH=27,6g ZS=33,4g SZH=58,9g CK=16,7g SÓ=1,1g TZS=2g
KEDD 2026.07.14.	Limonádé; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Baracklevél; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kertészlevés (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zem májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Bogdányi rakottas (1, 2, 4, 5)*;
	OVI: EN=224,3kcal FH=7g ZS=6,4g SZH=33,6g CK=7,9g SÓ=1,3g TZS=1,2g ISK: EN=296,1kcal FH=9,6g ZS=8,5g SZH=44,3g CK=10,2g SÓ=1,7g TZS=1,9g KISK: EN=402,7kcal FH=13,5g ZS=10,5g SZH=62,2g CK=11,7g SÓ=2,4g TZS=2,5g	OVI: EN=168kcal FH=4g ZS=2,4g SZH=32,3g CK=12,3g SÓ=0,7g TZS=0,8g ISK: EN=229,8kcal FH=5,4g ZS=3g SZH=45,3g CK=18,5g SÓ=0,9g TZS=0,9g KISK: EN=300,6kcal FH=8g ZS=3,7g SZH=58,8g CK=18,6g SÓ=1,4g TZS=1,2g	OVI: EN=590,3kcal FH=22,8g ZS=22,3g SZH=72g CK=4,1g SÓ=0,8g TZS=0,9g ISK: EN=854,5kcal FH=34,4g ZS=33,5g SZH=99,6g CK=5,3g SÓ=2g TZS=1,1g KISK: EN=941,2kcal FH=37g ZS=35,9g SZH=113,3g CK=6,5g SÓ=2,3g TZS=1,4g	OVI: EN=183,7kcal FH=6,6g ZS=5,4g SZH=25,3g CK=0,7g SÓ=1g TZS=2,4g ISK: EN=239,7kcal FH=8,8g ZS=10,2g SZH=26,2g CK=0,9g SÓ=1,5g TZS=4,3g KISK: EN=267,7kcal FH=9,9g ZS=12,7g SZH=26,6g CK=1g SÓ=1,7g TZS=5,3g	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 2026.07.15.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sárgaborsó zelék (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Szelet kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Eper-meggy gyümölcs tea; Pizza (1, 2)*;
	OVI: EN=205,3kcal FH=7,9g ZS=4,3g SZH=35,2g CK=9,4g SÓ=0,4g TZS=2,3g ISK: EN=227,3kcal FH=9,4g ZS=5,1g SZH=37,6g CK=11,8g SÓ=0,4g TZS=2,8g KISK: EN=249,3kcal FH=10,9g ZS=5,8g SZH=39,9g CK=14,1g SÓ=0,5g TZS=3,3g	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=748kcal FH=30,2g ZS=29,8g SZH=87,4g CK=2g SÓ=2,5g TZS=8,1g ISK: EN=913,5kcal FH=36,2g ZS=34,3g SZH=111,7g CK=2,9g SÓ=3,1g TZS=8,6g KISK: EN=979,9kcal FH=39,3g ZS=36,7g SZH=119,2g CK=2,6g SÓ=3,2g TZS=9,2g	OVI: EN=163,2kcal FH=6,2g ZS=4,8g SZH=23,9g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=3g ISK: EN=219,9kcal FH=8,3g ZS=6,4g SZH=32,3g CK=0,4g SÓ=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=289,4kcal FH=11g ZS=6,7g SZH=46,2g CK=0,5g SÓ=2,2g TZS=4,1g	OVI: EN=618,9kcal FH=22,7g ZS=20,9g SZH=80g CK=11,4g SÓ=2,5g TZS=4,9g ISK: EN=706,9kcal FH=27,2g ZS=26,1g SZH=84,6g CK=14,7g SÓ=2,7g TZS=5,7g KISK: EN=755,8kcal FH=29,5g ZS=28,5g SZH=87,8g CK=16,9g SÓ=2,8g TZS=5,8g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.16.	Gyümölcs tea; Teavaj (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Magyaros sajtkrém (2)*; Fonottka (1, 2)*; Paradicsom;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; BBQ csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet 1/2 (1, 2)*;
	OVI: EN=283,5kcal FH=4,4g ZS=11,8g SZH=38,9g CK=13,2g SÓ=0,4g TZS=7,5g ISK: EN=306,8kcal FH=4,4g ZS=13,4g SZH=41g CK=15,2g SÓ=0,4g TZS=8,6g KISK: EN=325,9kcal FH=4,5g ZS=15,1g SZH=42,1g CK=16,2g SÓ=0,4g TZS=9,8g	OVI: EN=207,5kcal FH=6,4g ZS=6g SZH=31,1g CK=1,9g SÓ=0,9g TZS=0,7g ISK: EN=229,8kcal FH=7,3g ZS=7,5g SZH=32,3g CK=1,9g SÓ=1,1g TZS=0,7g KISK: EN=232,1kcal FH=7,4g ZS=7,5g SZH=32,7g CK=1,9g SÓ=1,1g TZS=0,7g	OVI: EN=591,1kcal FH=33,2g ZS=24,5g SZH=65,7g CK=3,6g SÓ=0,7g TZS=1g ISK: EN=854,3kcal FH=45,2g ZS=37,7g SZH=89,2g CK=6g SÓ=1,7g TZS=1,7g KISK: EN=971kcal FH=50g ZS=42,5g SZH=110,4g CK=6,3g SÓ=1,8g TZS=1,8g	OVI: EN=164,4kcal FH=6,7g ZS=5,7g SZH=21,5g CK=0,4g SÓ=1,1g TZS=2g ISK: EN=245,2kcal FH=10,7g ZS=9,6g SZH=29,3g CK=0,7g SÓ=1,7g TZS=3,3g KISK: EN=337,8kcal FH=14,6g ZS=11,9g SZH=43,3g CK=0,8g SÓ=2,4g TZS=4,2g	OVI: EN=691,2kcal FH=12,4g ZS=27,8g SZH=94,2g CK=44,7g SÓ=0,4g TZS=4,6g ISK: EN=709,1kcal FH=12,4g ZS=27,8g SZH=98,5g CK=48,9g SÓ=0,5g TZS=4,6g KISK: EN=854,5kcal FH=15,3g ZS=32,1g SZH=121,6g CK=57,3g SÓ=0,5g TZS=5,3g
PÉNTEK 2026.07.17.	Meggyes gyümölcs Tea; Vaniliás krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Banán;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Lilahagyma; Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csirke májaskrém; Kifli (1, 2)*; Alma; Bebo Mini Margarin;
	OVI: EN=180,9kcal FH=7,6g ZS=2,1g SZH=32,2g CK=10,9g SÓ=0,6g TZS=0,2g ISK: EN=240,7kcal FH=11g ZS=3,1g SZH=41,5g CK=13g SÓ=0,8g TZS=0,2g KISK: EN=327,9kcal FH=15,1g ZS=4,1g SZH=56,7g CK=14,3g SÓ=1,3g TZS=0,4g	OVI: EN=246,6kcal FH=3g ZS=1,4g SZH=53,9g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g ISK: EN=246,6kcal FH=3g ZS=1,4g SZH=53,9g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g KISK: EN=246,6kcal FH=3g ZS=1,4g SZH=53,9g CK=7g SÓ=0g TZS=0,6g	OVI: EN=652kcal FH=19g ZS=23,3g SZH=88,8g CK=33,1g SÓ=1g TZS=6g ISK: EN=871,1kcal FH=30,7g ZS=34,3g SZH=106,2g CK=45,4g SÓ=1,6g TZS=7,8g KISK: EN=959,9kcal FH=28,6g ZS=35,8g SZH=126,1g CK=49,9g SÓ=1,7g TZS=8g	OVI: EN=178,6kcal FH=5,9g ZS=3,9g SZH=29,9g CK=1,9g SÓ=1,2g TZS=2,2g ISK: EN=273kcal FH=9,1g ZS=7,6g SZH=42,4g CK=2,9g SÓ=2g TZS=4,6g KISK: EN=357,1kcal FH=11,9g ZS=8g SZH=59,9g CK=3,7g SÓ=2,5g TZS=4,6g	OVI: EN=245,2kcal FH=6,2g ZS=9,1g SZH=33,5g CK=1,6g SÓ=0,8g TZS=2,4g ISK: EN=301,1kcal FH=8,5g ZS=13,5g SZH=35,2g CK=1,6g SÓ=1g TZS=3,5g KISK: EN=307,3kcal FH=8,6g ZS=13,5g SZH=36,6g CK=1,6g SÓ=1g TZS=3,5g

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

**"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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2026.07.20.	Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zöld szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Pritaminos sajtfejt (1, 2, 3)*; Spenótf zelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Banán; Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Szerb rizseshús (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;
	OVI: EN=289,1kcal FH=12,2g ZS=11,4g SZH=34,4g CK=10g SÓ=1,5g TZS=5,1g ISK: EN=396,6kcal FH=16,5g ZS=16,8g SZH=45,3g CK=12,7g SÓ=2g TZS=7,5g KISK: EN=528,5kcal FH=21,6g ZS=20,7g SZH=64,2g CK=15,4g SÓ=2,8g TZS=9,1g	OVI: EN=224,7kcal FH=6,9g ZS=9,7g SZH=25,6g CK=0,5g SÓ=1g TZS=1,5g ISK: EN=224,7kcal FH=6,9g ZS=9,7g SZH=25,6g CK=0,5g SÓ=1g TZS=1,5g KISK: EN=224,7kcal FH=6,9g ZS=9,7g SZH=25,6g CK=0,5g SÓ=1g TZS=1,5g	OVI: EN=591,9kcal FH=27,9g ZS=17,7g SZH=78,5g CK=9,4g SÓ=2g TZS=7,8g ISK: EN=724,8kcal FH=34g ZS=22,1g SZH=95,2g CK=10,8g SÓ=2,7g TZS=9,5g KISK: EN=797kcal FH=37,6g ZS=27,9g SZH=96,6g CK=10,9g SÓ=2,9g TZS=11,4g	OVI: EN=419,8kcal FH=9,7g ZS=5,2g SZH=81g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g ISK: EN=419,8kcal FH=9,7g ZS=5,2g SZH=81g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g KISK: EN=419,8kcal FH=9,7g ZS=5,2g SZH=81g CK=17,8g SÓ=0,7g TZS=3,4g	OVI: EN=353,3kcal FH=13,4g ZS=17,8g SZH=50,6g CK=1,9g SÓ=1,8g TZS=0,6g ISK: EN=491,4kcal FH=18,7g ZS=27,5g SZH=60,1g CK=2,9g SÓ=2,5g TZS=1g KISK: EN=630,7kcal FH=24,5g ZS=35,4g SZH=76,5g CK=3,1g SÓ=2,6g TZS=1,2g
KEDD 2026.07.21.	Erdei-bodás gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Bríós (1, 2, 3)*; Alma; Liga Margarin;	Dörgicsrei csirke raguleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke nugget (1, 2, 3, 4, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma bef tt;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Sajtos sertésvagdtal (1, 2, 3, 5)*; Kapros káposztaf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (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=248,1kcal FH=4,4g ZS=5,8g SZH=43,5g CK=11,8g SÓ=0,5g TZS=2,4g ISK: EN=333,2kcal FH=6,1g ZS=7,6g SZH=58,6g CK=16,5g SÓ=0,6g TZS=3,3g KISK: EN=343kcal FH=6,2g ZS=8g SZH=60g CK=16,5g SÓ=0,6g TZS=3,4g	OVI: EN=583kcal FH=25,2g ZS=18,3g SZH=114,4g CK=10,1g SÓ=1,4g TZS=3,4g ISK: EN=796,2kcal FH=31g ZS=30,3g SZH=139,6g CK=12,8g SÓ=2,1g TZS=4,7g KISK: EN=994,8kcal FH=39,8g ZS=36g SZH=172,1g CK=13,8g SÓ=2,7g TZS=6,2g	OVI: EN=173,1kcal FH=3,9g ZS=8,6g SZH=20,3g CK=0,3g SÓ=0,6g TZS=5,9g ISK: EN=221,2kcal FH=5,2g ZS=10,4g SZH=27,1g CK=0,4g SÓ=0,8g TZS=7g KISK: EN=302,8kcal FH=7,9g ZS=12,4g SZH=40,6g CK=0,5g SÓ=1,3g TZS=8,4g	OVI: EN=429,6kcal FH=17g ZS=19,6g SZH=44,8g CK=1,1g SÓ=1,1g TZS=1,6g ISK: EN=586,1kcal FH=23,8g ZS=26,2g SZH=61,8g CK=1,7g SÓ=1,8g TZS=2,1g KISK: EN=739,1kcal FH=29,6g ZS=31,6g SZH=81,3g CK=2,2g SÓ=2,3g TZS=2,5g
SZERDA 2026.07.22.	Csipkebogyó tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Snidlinges sajtkrém (2, 6)*; Zsemle (1)*;	Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Eszterházy tokány (1, 2, 11)*; Galuska (1, 3)*;
	OVI: EN=203,2kcal FH=7g ZS=6,4g SZH=28,9g CK=7,3g SÓ=1,3g TZS=1,4g ISK: EN=268,2kcal FH=9,6g ZS=8,5g SZH=38g CK=9,4g SÓ=1,7g TZS=2g KISK: EN=361,4kcal FH=13,4g ZS=10,5g SZH=52,8g CK=10,5g SÓ=2,4g TZS=2,8g	OVI: EN=194,1kcal FH=6,4g ZS=5g SZH=29,7g CK=0,2g SÓ=1g TZS=3,1g ISK: EN=212kcal FH=7,2g ZS=6,5g SZH=30,1g CK=0,2g SÓ=1,1g TZS=4,1g KISK: EN=212kcal FH=7,2g ZS=6,5g SZH=30,1g CK=0,2g SÓ=1,1g TZS=4,1g	OVI: EN=577,7kcal FH=22,9g ZS=19,6g SZH=75,6g CK=7g SÓ=0,8g TZS=2,4g ISK: EN=859,2kcal FH=35,2g ZS=32,2g SZH=104,1g CK=8,8g SÓ=1,4g TZS=4,7g KISK: EN=881,1kcal FH=35,9g ZS=30,8g SZH=112,4g CK=10,3g SÓ=1,4g TZS=4,7g	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=2,7g TZS=3,8g	OVI: EN=566,4kcal FH=33,5g ZS=25,1g SZH=90,5g CK=1,5g SÓ=0,3g TZS=1,2g ISK: EN=690,3kcal FH=41,1g ZS=32,1g SZH=102,6g CK=1,7g SÓ=0,8g TZS=1,3g KISK: EN=825,1kcal FH=51,3g ZS=34,4g SZH=136,1g CK=2g SÓ=0,9g TZS=1,4g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.23.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Bombi szilvás pusztedli (1, 2)*; Banán;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Sárgarépa;	Alma dobozos üdít 100%; Baconos péklángos (1, 2, 13)*;
	OVI: EN=257,9kcal FH=9,7g ZS=6,2g SZH=40,4g CK=10,8g SÓ=0,8g TZS=3g ISK: EN=289,4kcal FH=11,4g ZS=7,4g SZH=44,3g CK=13,2g SÓ=0,8g TZS=3,5g KISK: EN=321,4kcal FH=12,9g ZS=8,5g SZH=48,2g CK=15,5g SÓ=0,9g TZS=4,1g	OVI: EN=338,6kcal FH=4,8g ZS=3,6g SZH=69,3g CK=13,5g SÓ=0g TZS=3,2g ISK: EN=338,6kcal FH=4,8g ZS=3,6g SZH=69,3g CK=13,5g SÓ=0g TZS=3,2g KISK: EN=338,6kcal FH=4,8g ZS=3,6g SZH=69,3g CK=13,5g SÓ=0g TZS=3,2g	OVI: EN=575,8kcal FH=25,5g ZS=15,5g SZH=72,5g CK=9,4g SÓ=0,9g TZS=1,3g ISK: EN=808,2kcal FH=36,2g ZS=22,5g SZH=99,8g CK=10,5g SÓ=2,3g TZS=1,9g KISK: EN=939,9kcal FH=43,7g ZS=24,2g SZH=119,2g CK=11,5g SÓ=2,5g TZS=2,1g	OVI: EN=192,1kcal FH=6,7g ZS=5,5g SZH=27,2g CK=2,2g SÓ=1g TZS=2,4g ISK: EN=253,7kcal FH=8,9g ZS=10,3g SZH=29,4g CK=3,4g SÓ=1,5g TZS=4,3g KISK: EN=284,5kcal FH=10g ZS=12,7g SZH=30,5g CK=4g SÓ=1,7g TZS=5,3g	OVI: EN=407kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=45,3g CK=0,9g SÓ=1,4g TZS=5,7g ISK: EN=407kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=45,3g CK=0,9g SÓ=1,4g TZS=5,7g KISK: EN=407kcal FH=11,3g ZS=13,5g SZH=45,3g CK=0,9g SÓ=1,4g TZS=5,7g
PÉNTEK 2026.07.24.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Göcseji csirke mellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Tejfőlös-túró (2)*; Zöldpaprika; Zsemle (1)*;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Szelet kenyér (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Bebo Mini Margarin; Méz; Kifli (1, 2)*; Körte;
	OVI: EN=184,9kcal FH=7,5g ZS=3,5g SZH=30,4g CK=7,4g SÓ=1,2g TZS=1,1g ISK: EN=253,3kcal FH=12,1g ZS=5,1g SZH=39,6g CK=9,7g SÓ=1,9g TZS=1,6g KISK: EN=340kcal FH=16,3g ZS=6,3g SZH=54,2g CK=10,8g SÓ=2,6g TZS=2g	OVI: EN=182,2kcal FH=8,4g ZS=2,4g SZH=30,5g CK=0,2g SÓ=0,7g TZS=0,3g ISK: EN=203,9kcal FH=10,6g ZS=3,3g SZH=31,6g CK=0,2g SÓ=0,7g TZS=0,3g KISK: EN=224,6kcal FH=12,2g ZS=4,4g SZH=32,4g CK=0,2g SÓ=0,7g TZS=0,3g	OVI: EN=606,4kcal FH=23,7g ZS=23,1g SZH=84,8g CK=8,6g SÓ=3,5g TZS=0,8g ISK: EN=816,9kcal FH=30,9g ZS=30,9g SZH=117,8g CK=15,2g SÓ=4,8g TZS=1,1g KISK: EN=774,9kcal FH=30,2g ZS=30,5g SZH=108,6g CK=11,4g SÓ=5,2g TZS=1g	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=275,5kcal FH=3,9g ZS=4,7g SZH=54,5g CK=18g SÓ=0,5g TZS=1,3g ISK: EN=280,7kcal FH=4g ZS=4,7g SZH=55,7g CK=18g SÓ=0,5g TZS=1,3g KISK: EN=296,3kcal FH=4,1g ZS=4,7g SZH=59,3g CK=18g SÓ=0,5g TZS=1,3g

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

**"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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTF 2026.07.27.	Tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Csokoládé íz krémes rúd (1, 2)*; Alma;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Briós (1, 2, 3)*; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Paradicsom;	Gombás rakott zöldbab (1, 2, 3, 5)*;
	OVI: EN=277,6kcal FH=10g ZS=8,8g SZH=38,9g CK=14,3g SÓ=0,8g TZS=4,5g ISK: EN=474,8kcal FH=15,5g ZS=13,8g SZH=71g CK=21,8g SÓ=1,1g TZS=6,9g KISK: EN=500,4kcal FH=17g ZS=14,9g SZH=73,3g CK=24,1g SÓ=1,2g TZS=7,5g	OVI: EN=195,1kcal FH=3,2g ZS=7,4g SZH=27,9g CK=4,6g SÓ=0,3g TZS=3,4g ISK: EN=255,6kcal FH=4,3g ZS=10g SZH=35,8g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=4,6g KISK: EN=261,8kcal FH=4,4g ZS=10g SZH=37,2g CK=6,2g SÓ=0,4g TZS=4,6g	OVI: EN=549,1kcal FH=17,4g ZS=19g SZH=73g CK=2,3g SÓ=1,3g TZS=0,9g ISK: EN=716kcal FH=20,6g ZS=26,6g SZH=92,9g CK=4g SÓ=2g TZS=1,8g KISK: EN=990kcal FH=32,2g ZS=37g SZH=126,3g CK=4,3g SÓ=2,9g TZS=1,8g	OVI: EN=229,8kcal FH=4,8g ZS=6,3g SZH=37,7g CK=11,8g SÓ=0,4g TZS=1,8g ISK: EN=337,6kcal FH=7g ZS=10g SZH=53,5g CK=16,4g SÓ=0,6g TZS=2,6g KISK: EN=339,9kcal FH=7,1g ZS=10g SZH=53,9g CK=16,4g SÓ=0,6g TZS=2,6g	OVI: EN=310,5kcal FH=15,1g ZS=14g SZH=27,1g CK=4g SÓ=0,4g TZS=0,6g ISK: EN=433,1kcal FH=20,5g ZS=21,6g SZH=33,8g CK=5,1g SÓ=0,4g TZS=0,7g KISK: EN=513,2kcal FH=24,2g ZS=25,6g SZH=40,4g CK=6g SÓ=0,4g TZS=0,9g
KEDD 2026.07.28.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Félbarna kenyér (1)*; Sajtkrém (2, 5)*;	Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;	Meggy mártás (1, 2)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Pirított dara (1)*;
	OVI: EN=173,8kcal FH=8,1g ZS=2,2g SZH=29,7g CK=7,3g SÓ=0,7g TZS=0,2g ISK: EN=246,1kcal FH=11,9g ZS=4g SZH=39,9g CK=9,4g SÓ=0,9g TZS=0,2g KISK: EN=332kcal FH=16g ZS=4,8g SZH=55,1g CK=10,6g SÓ=1,4g TZS=0,4g	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=592,9kcal FH=21,4g ZS=27,4g SZH=79,9g CK=10,2g SÓ=0,7g TZS=1,1g ISK: EN=828,9kcal FH=29g ZS=39,2g SZH=106,9g CK=12,6g SÓ=1,7g TZS=1,9g KISK: EN=979kcal FH=33,9g ZS=43,4g SZH=138,5g CK=13g SÓ=2g TZS=2,2g	OVI: EN=209kcal FH=2,7g ZS=10,4g SZH=25,4g CK=8,9g SÓ=0,4g TZS=5,2g ISK: EN=292,6kcal FH=3,8g ZS=14,6g SZH=35,5g CK=12,5g SÓ=0,5g TZS=7,4g KISK: EN=292,6kcal FH=3,8g ZS=14,6g SZH=35,5g CK=12,5g SÓ=0,5g TZS=7,4g	OVI: EN=440,2kcal FH=22,1g ZS=10,5g SZH=62,1g CK=29,9g SÓ=0,3g TZS=0,5g ISK: EN=591,2kcal FH=28,8g ZS=13,6g SZH=85,5g CK=32g SÓ=1g TZS=0,7g KISK: EN=603,9kcal FH=29g ZS=13,6g SZH=88,1g CK=37,5g SÓ=1g TZS=0,8g
SZERDA 2026.07.29.	Limonádé; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Reszelt tészta leves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Erdei gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*;
	OVI: EN=230,6kcal FH=6,2g ZS=8g SZH=32,5g CK=8g SÓ=1,2g TZS=2,9g ISK: EN=323,2kcal FH=9g ZS=12,4g SZH=43,1g CK=10,4g SÓ=1,7g TZS=4,6g KISK: EN=436,9kcal FH=12,6g ZS=15,5g SZH=60,8g CK=11,9g SÓ=2,4g TZS=5,7g	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=602,2kcal FH=23,9g ZS=25,5g SZH=63,7g CK=8,6g SÓ=1g TZS=2g ISK: EN=881,7kcal FH=34,4g ZS=34,2g SZH=102,1g CK=11,3g SÓ=2,3g TZS=2,5g KISK: EN=1025,3kcal FH=41,2g ZS=39,9g SZH=117,5g CK=12,3g SÓ=2,4g TZS=2,2g	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=270,1kcal FH=8,8g ZS=9g SZH=36,9g CK=7,3g SÓ=1,4g TZS=2,9g ISK: EN=507,8kcal FH=17,1g ZS=17,6g SZH=67,6g CK=9,6g SÓ=2,8g TZS=5,7g KISK: EN=522,5kcal FH=17,5g ZS=18,1g SZH=69,6g CK=10,6g SÓ=2,9g TZS=4,2g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.30.	Limonádé; Sonkkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	Eperkrémleves (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Uborkasaláta;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Majorannás sertés szelet (1, 2, 5)*; Körte; Kuskusz (1, 5)*;
	OVI: EN=182,8kcal FH=6,2g ZS=4,1g SZH=29,3g CK=7,7g SÓ=1,1g TZS=0,4g ISK: EN=234,3kcal FH=8,6g ZS=4,6g SZH=38,6g CK=10g SÓ=1,6g TZS=0,5g KISK: EN=335,2kcal FH=12,2g ZS=7,2g SZH=54,1g CK=11,2g SÓ=2,2g TZS=0,7g	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=621,6kcal FH=22,1g ZS=25,7g SZH=72,9g CK=17g SÓ=0,3g TZS=1,2g ISK: EN=857,6kcal FH=29,7g ZS=35,2g SZH=101,4g CK=21,9g SÓ=1,1g TZS=1,6g KISK: EN=1009,1kcal FH=33,5g ZS=39,1g SZH=126,7g CK=25,9g SÓ=1,1g TZS=2,3g	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=491,8kcal FH=23,8g ZS=15,5g SZH=60,8g CK=3,5g SÓ=0,2g TZS=1,1g ISK: EN=613,7kcal FH=30,8g ZS=21,4g SZH=70,6g CK=4,4g SÓ=1g TZS=1,5g KISK: EN=763,2kcal FH=36,1g ZS=23g SZH=97,7g CK=6,1g SÓ=1g TZS=1,7g
PÉNTEK 2026.07.31.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Metél hagymás vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Szelet kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;	Mákos búrkifli (1, 2)*; Bebo Mini Margarin; Dzssem (13)*; Narancs;
	OVI: EN=193,9kcal FH=4,7g ZS=4,4g SZH=33,5g CK=7,6g SÓ=0,7g TZS=2,4g ISK: EN=284,1kcal FH=6,4g ZS=8,5g SZH=44,8g CK=9,8g SÓ=1g TZS=4,9g KISK: EN=370,1kcal FH=9,2g ZS=8,9g SZH=62,7g CK=11,2g SÓ=1,5g TZS=4,9g	OVI: EN=156,3kcal FH=5,9g ZS=4,7g SZH=22,7g CK=0,3g SÓ=1,1g TZS=3g ISK: EN=208,4kcal FH=7,8g ZS=6,3g SZH=30,3g CK=0,4g SÓ=1,5g TZS=3,9g KISK: EN=275,6kcal FH=10,4g ZS=6,6g SZH=43,8g CK=0,5g SÓ=2g TZS=4,1g	OVI: EN=639,2kcal FH=26,6g ZS=23,2g SZH=78,6g CK=3,9g SÓ=1,2g TZS=0,7g ISK: EN=862,5kcal FH=36,1g ZS=33,4g SZH=101,7g CK=5g SÓ=2,1g TZS=1g KISK: EN=952kcal FH=40,1g ZS=39,1g SZH=105,3g CK=5,7g SÓ=2,1g TZS=1,1g	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=331,6kcal FH=4,5g ZS=13,3g SZH=46,6g CK=13,2g SÓ=0,3g TZS=4,9g ISK: EN=412,7kcal FH=5,9g ZS=17,3g SZH=56,3g CK=13,2g SÓ=0,5g TZS=6,6g KISK: EN=420,9kcal FH=6g ZS=17,3g SZH=58g CK=13,2g SÓ=0,5g TZS=6,6g

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:

Klűg

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

Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. További allergén információkkal kapcsolatban érdeklődjön a honlapunkon feltüntetett munkatársainknál.

"Suli-Host
Étkeztetési Rendszer
3.0"

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név, összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldi leves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	170,70kcal	4,80g	3,00g	29,00g	2,00g	0,60g	0,40g
Alma Összetétel: Alma	37,20kcal	0,50g	0,00g	8,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	68,00kcal	0,00g	0,00g	62,40g	10,60g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdít 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,60g	11,90g	69,10g	26,30g	0,60g	4,90g
Baconos péklángos Összetétel: Fagy. baconos péklángos 170 g	319,00kcal	11,30g	13,50g	36,30g	0,90g	1,40g	5,70g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	558,50kcal	22,40g	34,30g	57,60g	0,60g	1,10g	1,10g
Bakonyi bityárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	259,20kcal	13,40g	18,20g	8,50g	1,70g	0,70g	0,40g
Bakonyi tokány Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	294,90kcal	15,10g	23,20g	4,40g	0,30g	0,40g	0,50g
Banán Összetétel: Banán	168,00kcal	2,10g	0,00g	38,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	73,80kcal	0,10g	0,00g	18,10g	18,00g	0,00g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g	282,80kcal	3,80g	10,20g	43,30g	16,70g	0,40g	4,60g
BBQ csirkecomb Összetétel: Barbecue szósz, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	247,50kcal	24,20g	10,00g	3,30g	2,00g	0,80g	0,20g
Bébo Mini Margarin Összetétel: Bébo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Big Burger Összetétel: Fagy. hamburger pogácsa 120g (Matusz), Fejes saláta, Ketchup, Kigyó uborka, Lapkasajt, Lilahagyma, Paradicsom, Zsemle Hamburger nagy briós 86 g (Matusz)	674,30kcal	31,60g	33,90g	55,10g	1,30g	3,30g	13,20g
Boglányi rakottas Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', főzővíz, Tej '1,5%', Tejföl '12%'	519,30kcal	24,80g	17,20g	60,10g	0,30g	0,70g	2,40g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	281,90kcal	15,10g	20,70g	7,00g	4,60g	0,60g	0,70g
Bombi szilvás puszedli Összetétel: Bombi szilvás puszedli 45g	170,60kcal	2,70g	3,60g	30,60g	13,50g	0,00g	3,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	305,80kcal	16,30g	24,30g	3,40g	0,50g	0,40g	0,30g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	274,40kcal	5,50g	5,20g	50,10g	16,40g	0,50g	2,60g
Brokkolis csirkés rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt	532,40kcal	33,90g	15,60g	62,00g	5,70g	1,10g	2,10g
Bugaci sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	222,20kcal	21,80g	12,40g	4,30g	0,40g	0,50g	0,90g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,70kcal	7,60g	10,00g	47,70g	1,90g	0,60g	1,20g
Burgonyabombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	160,40kcal	3,90g	4,00g	20,30g	1,40g	1,00g	0,40g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	334,40kcal	7,60g	11,80g	45,10g	2,80g	0,50g	5,00g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	36,50kcal	0,00g	0,00g	9,00g	9,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	104,80kcal	3,60g	10,00g	0,00g	0,00g	0,80g	4,20g
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%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Csirke májaskrém Összetétel: Csirke májaskrém 50g	105,60kcal	4,50g	8,80g	2,00g	0,00g	0,50g	2,20g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	205,10kcal	8,80g	10,40g	18,40g	0,00g	1,20g	3,10g
Csokoládé íz krémes rúd Összetétel: Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 50 g, Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 70 g	218,40kcal	3,80g	10,00g	27,40g	6,20g	0,40g	4,60g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	141,00kcal	7,80g	3,80g	19,40g	11,50g	0,20g	2,20g
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	127,60kcal	3,90g	3,00g	20,70g	1,40g	0,50g	0,40g
Cs bennsült brokkoli Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	517,00kcal	25,90g	28,40g	33,00g	5,30g	0,80g	3,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Daraguskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	220,10kcal	6,40g	5,20g	35,10g	1,50g	0,60g	0,70g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	99,40kcal	3,60g	9,40g	0,10g	0,10g	0,80g	3,80g
Dörögcsi csirkeraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	206,00kcal	16,40g	8,20g	16,30g	2,10g	0,50g	0,40g
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%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Eper-meggy gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	174,80kcal	2,00g	0,90g	38,40g	13,30g	0,20g	0,40g
Erdi gyümölcs öntet 1/2 Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	126,90kcal	1,30g	0,60g	28,00g	19,50g	0,30g	0,20g
Erdi gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Erdi-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Eszterházy tokány Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	283,40kcal	14,10g	21,80g	5,80g	1,70g	0,40g	0,30g
Fahéjas csiga Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	275,80kcal	3,80g	10,80g	40,50g	13,80g	0,50g	5,50g
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	313,40kcal	13,80g	23,10g	10,90g	0,80g	0,60g	1,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	80,10kcal	2,70g	0,30g	16,70g	0,40g	0,40g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	64,10kcal	2,10g	0,20g	13,30g	0,30g	0,30g	0,00g
Finomf zselé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfzselék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	259,30kcal	8,50g	4,50g	45,10g	14,70g	0,60g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fokhagymakrémes gyöngyagylóval Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	148,00kcal	4,40g	3,60g	23,90g	2,00g	0,50g	0,20g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	334,00kcal	18,00g	26,70g	3,20g	0,50g	0,30g	0,30g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	343,20kcal	7,90g	7,60g	59,10g	9,90g	0,70g	3,70g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Frankfurterleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	309,90kcal	5,20g	17,30g	23,70g	0,90g	1,40g	1,70g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	406,90kcal	27,00g	10,30g	96,80g	0,00g	0,40g	1,00g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	97,40kcal	3,60g	3,30g	12,60g	1,10g	0,50g	0,30g
Gombás rakott zöldbab Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	433,10kcal	20,50g	21,60g	33,80g	5,10g	0,40g	0,70g
Gombás rizs Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	226,20kcal	5,70g	6,70g	55,70g	0,30g	0,40g	0,70g
Göcseji csirke mellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirke mellsonka szeletelt	44,80kcal	6,40g	2,00g	0,40g	0,20g	1,00g	0,70g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	309,30kcal	14,20g	17,00g	22,20g	1,90g	0,60g	0,30g
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	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
Halrudacska panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	205,70kcal	11,20g	9,10g	19,30g	0,00g	1,20g	0,80g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	61,80kcal	6,00g	3,20g	1,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle 53g, Mustár, Virsli Pulyka Gallicoop	467,90kcal	17,00g	17,60g	58,10g	0,60g	2,80g	5,70g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	540,10kcal	21,20g	27,60g	66,30g	10,60g	3,50g	0,60g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	664,90kcal	28,00g	30,70g	65,50g	3,30g	1,10g	0,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	141,50kcal	1,20g	8,50g	14,50g	9,80g	0,00g	1,80g
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: Fagy. kakaós csiga 50g, Fagy. kakaós csiga 70g	275,80kcal	4,10g	13,60g	33,00g	12,90g	0,70g	6,90g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Kapor káposztaf zelék Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	128,00kcal	4,30g	3,80g	18,90g	0,10g	0,40g	0,30g
Karalábéleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	58,80kcal	1,60g	2,30g	7,50g	3,10g	0,50g	0,30g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Ken májas Összetétel: Kenőmájas	107,20kcal	4,00g	9,60g	1,20g	0,50g	0,90g	3,90g
Kertészleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	109,50kcal	3,70g	2,50g	17,40g	1,60g	0,50g	0,30g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	6,00kcal	0,50g	0,00g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Körte Összetétel: Körte	62,40kcal	0,50g	0,00g	14,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	582,20kcal	11,10g	27,20g	70,50g	29,40g	0,20g	4,40g
Kuskusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuskusz, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	348,80kcal	9,70g	9,80g	53,30g	3,40g	0,60g	1,20g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	155,50kcal	13,00g	11,50g	0,00g	0,00g	1,00g	7,50g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	202,30kcal	5,70g	4,10g	33,60g	2,70g	0,70g	0,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	21,60kcal	0,10g	2,40g	0,10g	0,10g	0,10g	0,70g
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	19,80kcal	0,60g	0,00g	4,70g	2,10g	0,00g	0,00g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	42,00kcal	0,00g	0,00g	9,50g	9,40g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjesítő, Tej '1,5%'	142,20kcal	7,80g	3,80g	19,50g	11,50g	0,20g	2,30g
Magyaros sajtkrém Összetétel: Magyaros sajtkrém	70,80kcal	2,80g	6,00g	1,40g	0,00g	0,60g	0,00g
Májgombóces Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	182,20kcal	12,90g	6,90g	16,20g	1,70g	0,60g	0,50g
Majonéz Összetétel: Majonéz	42,60kcal	0,10g	3,90g	1,80g	1,00g	0,20g	0,50g
Majorannás sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Örlött fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	202,50kcal	20,60g	11,60g	2,90g	1,00g	0,40g	0,30g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	300,30kcal	8,50g	6,50g	51,90g	2,80g	0,20g	0,80g
Mákos búrkifli Összetétel: Búrkifli 'Mákos' 50g, Búrkifli 'Mákos' 70g	269,50kcal	5,20g	13,80g	31,10g	0,00g	0,50g	5,90g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	222,00kcal	3,60g	12,00g	23,40g	15,90g	0,00g	1,50g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	39,90kcal	0,10g	0,00g	9,50g	9,00g	0,00g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	236,20kcal	3,50g	0,90g	52,60g	31,80g	0,20g	0,30g
Metélő hagymás vajkrém Összetétel: Metélőhagymás vajkrém	78,00kcal	0,50g	7,90g	1,10g	0,00g	0,20g	4,80g
Méz Összetétel: Miniméz 20g	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	45,00kcal	0,00g	0,00g	12,40g	12,30g	0,00g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csikok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	242,00kcal	22,60g	8,30g	18,50g	6,90g	0,40g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,50g	6,90g	36,60g	6,00g	0,40g	2,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	51,70kcal	1,00g	4,70g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	49,20kcal	0,70g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	182,60kcal	21,50g	8,60g	3,50g	0,20g	0,30g	0,00g
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	99,60kcal	5,20g	8,40g	0,80g	0,20g	0,80g	3,40g
Olasz zöldségleves gyufatésztával Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő 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, Tojásos gyufa tészta,	189,20kcal	5,40g	4,30g	31,20g	11,50g	0,50g	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	674,00kcal	30,30g	28,60g	71,80g	6,80g	0,90g	4,50g
Szibarack krémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	173,30kcal	2,20g	1,30g	38,30g	26,60g	0,10g	0,40g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	609,50kcal	26,70g	30,30g	55,60g	0,80g	0,80g	0,60g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	11,50kcal	0,50g	0,10g	2,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	93,90kcal	4,30g	7,90g	1,40g	0,00g	0,90g	1,80g
Párolt rizs Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	253,80kcal	4,60g	10,30g	55,60g	0,20g	0,40g	1,10g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	285,00kcal	5,90g	8,10g	42,60g	0,20g	0,40g	0,80g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	172,40kcal	3,80g	4,10g	29,40g	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	667,00kcal	27,10g	26,10g	75,10g	5,70g	2,70g	5,70g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	349,60kcal	8,80g	17,60g	37,60g	3,40g	1,50g	9,60g
Pizzasonka Összetétel: Pizza sonka	52,00kcal	5,60g	2,70g	1,40g	0,00g	0,90g	1,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pritaminos sajtfehérje Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	242,80kcal	15,50g	12,30g	16,20g	0,30g	1,00g	7,80g
Rakott zöldbab Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	411,00kcal	20,70g	21,70g	34,40g	6,90g	0,50g	0,80g
Rántott sajt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	217,70kcal	9,80g	11,60g	19,50g	0,80g	0,80g	0,10g
Reszelt tésztalevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	193,80kcal	5,40g	5,70g	29,80g	1,20g	0,60g	0,70g
Sajt szórát 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	194,40kcal	9,60g	10,00g	16,00g	0,00g	1,40g	2,90g
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
Sajtos sertésragulejt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	297,90kcal	14,20g	21,80g	9,50g	0,80g	0,60g	1,70g
Sárgaborsó zelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	281,00kcal	15,30g	4,80g	42,60g	0,40g	0,30g	0,40g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	20,00kcal	0,60g	0,10g	4,00g	2,50g	0,00g	0,00g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	79,20kcal	4,80g	6,40g	0,60g	0,20g	0,80g	2,40g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	340,90kcal	18,20g	26,80g	4,40g	0,80g	0,50g	0,30g
Sertésragulevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	315,80kcal	15,90g	17,40g	21,90g	3,80g	0,50g	0,40g
Snidlinges sajtkrém Összetétel: Snidlinges sajtkrém	71,60kcal	3,00g	6,00g	1,40g	0,00g	0,50g	3,80g
Sonkakrém Összetétel: Meccom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	57,90kcal	3,40g	4,00g	2,00g	0,20g	0,80g	0,30g
Spenótf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	224,40kcal	9,60g	5,90g	33,00g	8,60g	0,40g	1,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	336,50kcal	17,50g	22,70g	12,10g	0,60g	0,90g	1,30g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	252,20kcal	9,20g	23,70g	0,60g	0,20g	1,40g	7,40g
Sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	265,80kcal	27,30g	12,60g	1,00g	0,00g	0,50g	0,40g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmentes szarvacska tészta	308,60kcal	8,50g	7,40g	51,90g	2,80g	0,20g	0,90g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	477,40kcal	18,10g	27,40g	57,70g	1,00g	1,00g	1,00g
Tarhonya leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	185,30kcal	4,80g	5,50g	27,30g	2,30g	0,70g	1,30g
Tavaszi leves Összetétel: Étélizésítő 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	116,60kcal	4,40g	2,70g	18,10g	3,80g	0,50g	0,40g
Teavaj Összetétel: Teavaj	86,80kcal	0,00g	9,80g	0,00g	0,00g	0,00g	6,80g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	110,00kcal	7,50g	3,80g	11,80g	11,80g	0,30g	2,50g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	317,60kcal	13,10g	4,90g	54,80g	25,40g	0,40g	2,70g
Tejeskávé iz tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	126,10kcal	7,50g	3,60g	16,20g	10,90g	0,20g	2,10g
Tejfölös-túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	53,50kcal	5,80g	2,60g	1,40g	0,00g	0,10g	0,00g
Tejes kiórlás egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiórlású kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Tejes kiórlás gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g
Tejes kiórlás kenyér Összetétel: Teljes kiórlású kenyér	134,40kcal	5,20g	0,60g	27,10g	0,40g	0,80g	0,20g
Tejes kiórlás zsemle Összetétel: Teljes kiórlású zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Tökf zselé Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	216,60kcal	5,50g	6,10g	33,30g	11,70g	0,40g	0,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Klúg

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	317,10kcal	5,80g	11,70g	42,50g	0,10g	0,40g	1,20g
Túrórudi Összetétel: Túrórudi	101,40kcal	2,10g	5,00g	11,70g	10,60g	0,00g	4,30g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	33,30kcal	1,00g	0,10g	6,70g	5,00g	0,20g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	48,20kcal	0,90g	4,40g	1,30g	0,00g	0,10g	0,00g
Vaníliaöntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	187,10kcal	8,70g	4,20g	28,60g	17,40g	0,30g	2,50g
Vaníliás krémtúró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	66,40kcal	5,70g	2,50g	4,90g	3,60g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	87,80kcal	1,50g	0,20g	19,60g	14,80g	0,20g	0,00g
Virsli Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	106,00kcal	4,80g	9,20g	1,00g	0,20g	0,80g	2,90g
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	127,50kcal	4,50g	2,10g	21,80g	1,90g	0,50g	0,10g
Zöldbabf zelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	234,10kcal	8,30g	5,50g	35,10g	9,10g	0,40g	0,50g
Zöldborsóleves csipetkével Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	92,80kcal	4,10g	2,50g	12,70g	3,40g	0,50g	0,30g
Zöldf szerez halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldhagyma Összetétel: Zöldhagyma	12,60kcal	0,30g	0,10g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	10,00kcal	0,60g	0,20g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g