

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;		Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;		Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
HÉTFŐ 2025.01.13.		EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g		EN=184,80kcal FH=6,14g ZS=6,07g SZH=21,87g CK=0,32g SÓ=0,95g TZS=1,20g	
Tej (2)*; Sajtos rúd (1, 2, 3)*;		Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;		Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
KEDD 2025.01.14.		EN=544,29kcal FH=21,63g ZS=22,12g SZH=61,74g CK=6,59g SÓ=1,35g TZS=0,94g		EN=149,40kcal FH=4,12g ZS=3,45g SZH=25,50g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,18g	
Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sertésspórkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Narancs;		Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	
SZERDA 2025.01.15.		EN=184,72kcal FH=5,87g ZS=4,71g SZH=29,73g CK=7,30g SÓ=1,16g TZS=2,94g		EN=179,55kcal FH=6,85g ZS=5,85g SZH=25,43g CK=0,73g SÓ=1,15g TZS=1,84g	
Erdei gyümölcs tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Zsemle (1)*;		Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;		Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	
CSÜTÖRTÖK 2025.01.16.		EN=242,89kcal FH=7,33g ZS=6,55g SZH=37,24g CK=7,21g SÓ=1,31g TZS=1,52g		EN=173,35kcal FH=5,13g ZS=4,66g SZH=26,90g CK=1,63g SÓ=1,09g TZS=2,85g	
Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4)*; Ketchup;		Májaluskaleves (1, 3, 5)*; Halrudacsok pánirozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;		Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
PÉNTEK 2025.01.17.		EN=265,03kcal FH=7,75g ZS=7,43g SZH=36,66g CK=6,16g SÓ=1,39g TZS=2,48g		EN=180,30kcal FH=4,05g ZS=2,48g SZH=35,40g CK=15,32g SÓ=0,74g TZS=0,78g	

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



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

**Étlap név: Óvoda**

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=Ráktétlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer.  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ov.szeged.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

**Suli-Host**  
**Étkezései**  
**Rendszer 3.0**

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.01.13.-tól 2025.01.17.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
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	160,65kcal	8,41g	11,53g	4,83g	3,24g	0,45g	0,62g
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	115,50kcal	2,69g	3,28g	14,23g	0,97g	0,46g	0,34g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	222,90kcal	5,43g	5,49g	34,50g	1,38g	0,15g	2,22g
Citromos tea Összetétel: Betétdij, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	28,42kcal	0,00g	0,00g	7,04g	7,03g	0,00g	0,00g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	58,74kcal	1,96g	0,22g	12,23g	0,29g	0,31g	0,02g
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	191,95kcal	8,76g	11,66g	11,17g	0,74g	0,16g	0,23g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Halrudacsák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	136,29kcal	7,44g	5,98g	12,84g	0,00g	0,77g	0,51g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	215,71kcal	7,68g	7,43g	28,49g	0,28g	1,24g	2,48g
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	477,48kcal	19,08g	19,96g	53,11g	2,74g	0,31g	0,69g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.01.13.-tól 2025.01.17.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezződség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	162,01kcal	12,07g	4,48g	17,69g	1,36g	0,40g	0,32g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,12g	0,68g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	168,00kcal	2,40g	8,00g	20,60g	15,62g	0,00g	1,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,09g	0,78g
Mogyorókrém Összetétel: Mogyorókrém	48,60kcal	0,20g	3,00g	5,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom	84,00kcal	2,23g	7,63g	1,58g	0,05g	0,33g	1,03g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	71,30kcal	3,02g	6,02g	1,19g	0,03g	0,67g	1,20g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	39,00kcal	3,13g	2,75g	0,38g	0,00g	0,25g	1,88g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g
Sajtos rúd Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g , Fagy. sajtos rúd 70 g	227,50kcal	4,35g	14,20g	19,85g	0,90g	1,05g	7,10g
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,05kcal	11,90g	3,61g	33,69g	0,30g	0,11g	0,30g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,83kcal	12,66g	18,83g	2,54g	0,63g	0,12g	0,24g
Tavasziplevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	58,42kcal	2,19g	2,10g	7,20g	2,71g	0,15g	0,25g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	88,00kcal	6,00g	3,00g	9,40g	9,40g	0,26g	2,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	35,84kcal	1,39g	0,16g	7,22g	0,10g	0,22g	0,06g

