

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.04.14.	Tej (2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Eszterházy tokány (1, 2, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=253,50kcal FH=10,30g ZS=6,35g SZH=38,15g CK=11,15g SÓ=0,78g TZS=3,10g	EN=558,05kcal FH=21,18g ZS=23,07g SZH=81,01g CK=2,29g SÓ=0,39g TZS=1,06g	EN=180,30kcal FH=4,05g ZS=2,48g SZH=35,40g CK=15,32g SÓ=0,74g TZS=0,78g
KEDD 2025.04.15.	Limonádé; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;
	EN=164,20kcal FH=4,23g ZS=2,54g SZH=30,30g CK=7,64g SÓ=0,71g TZS=0,78g	EN=617,86kcal FH=25,60g ZS=20,06g SZH=84,82g CK=25,90g SÓ=3,57g TZS=3,68g	EN=227,50kcal FH=4,35g ZS=14,20g SZH=19,85g CK=0,90g SÓ=1,05g TZS=7,10g
SZERDA 2025.04.16.	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Barackos háromszög (1, 2)*; Alma;	Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=285,93kcal FH=7,82g ZS=7,44g SZH=37,79g CK=9,02g SÓ=1,55g TZS=2,48g	EN=480,99kcal FH=16,43g ZS=14,63g SZH=69,05g CK=18,17g SÓ=0,75g TZS=4,94g	EN=171,58kcal FH=7,03g ZS=5,84g SZH=20,77g CK=0,38g SÓ=0,93g TZS=2,02g
CSÜTÖRTÖK 2025.04.17.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Makaróni (1)*; Milánói szósz hússal (1)*; Sajt szórát (2)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=245,75kcal FH=9,54g ZS=6,01g SZH=37,79g CK=10,42g SÓ=0,74g TZS=2,91g	EN=526,12kcal FH=22,47g ZS=21,32g SZH=59,65g CK=7,94g SÓ=1,03g TZS=3,38g	EN=179,00kcal FH=7,24g ZS=6,53g SZH=22,69g CK=0,29g SÓ=1,30g TZS=1,38g
PÉNTEK 2025.04.18.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Banán; Kifli (1, 2)*;
	EN=228,88kcal FH=7,48g ZS=6,05g SZH=32,11g CK=7,48g SÓ=1,04g TZS=2,19g	EN=577,10kcal FH=26,67g ZS=14,69g SZH=70,97g CK=25,11g SÓ=0,81g TZS=0,90g	EN=315,85kcal FH=5,87g ZS=1,16g SZH=68,33g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDEGLÁTÓ 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:

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=Ráktétel; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.04.14.-től 2025.04.20.-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
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	160,64kcal	1,91g	1,26g	34,03g	24,13g	0,10g	0,17g
Banán Összetétel: Banán	189,00kcal	2,34g	0,00g	43,56g	0,00g	0,00g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 70g	282,80kcal	3,85g	10,15g	43,26g	16,66g	0,35g	4,62g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizestő 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
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	28,42kcal	0,00g	0,00g	7,04g	7,03g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	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	195,46kcal	9,51g	14,93g	4,54g	1,53g	0,11g	0,23g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	58,74kcal	1,96g	0,22g	12,23g	0,29g	0,31g	0,02g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirítasin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,47kcal	8,64g	9,50g	5,83g	3,21g	3,12g	2,98g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	236,61kcal	7,75g	7,43g	29,62g	1,13g	1,39g	2,48g
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
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	32,80kcal	0,00g	0,00g	7,40g	7,32g	0,00g	0,00g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	164,09kcal	12,14g	4,48g	18,09g	1,51g	0,40g	0,32g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.04.14.-től 2025.04.20.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes makaróni	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,12g	0,68g
Milánói szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	159,97kcal	8,67g	11,55g	4,49g	2,90g	0,43g	0,62g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,35kcal	3,92g	5,71g	47,68g	0,21g	0,13g	0,60g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	71,24kcal	3,11g	5,45g	0,49g	0,11g	0,44g	1,84g
Pirított dara Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	129,27kcal	2,82g	3,06g	22,02g	0,00g	0,10g	0,30g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	39,00kcal	3,13g	2,75g	0,38g	0,00g	0,25g	1,88g
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
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	139,13kcal	7,31g	2,43g	21,10g	0,55g	0,15g	0,23g
Sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	171,70kcal	19,26g	7,09g	0,70g	0,01g	0,15g	0,09g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vítá-d tejeskávé (Gast-Food)	100,90kcal	5,96g	2,85g	12,97g	8,74g	0,19g	1,71g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	28,40kcal	0,68g	2,40g	0,80g	0,00g	0,01g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	70,78kcal	3,11g	5,39g	0,47g	0,11g	0,30g	1,84g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.04.14.-től 2025.04.20.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Túró	58,00kcal	7,00g	2,50g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró							
Túrós tészta	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,14g	0,68g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta							
Zöldborsóleves csipetkével	70,90kcal	3,36g	1,57g	10,33g	2,64g	0,23g	0,21g
Összetétel: Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Zöldhagyma	12,60kcal	0,27g	0,09g	2,55g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldhagyma							