

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2024.07.01.	Csokoládé ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;  EN=239,91kcal FH=9,73g ZS=4,17g SZH=40,33g CK=10,83g SÓ=0,67g TZS=2,40g	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Natúr baromfi érmé (1, 2, 3, 4, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;  EN=574,05kcal FH=15,99g ZS=22,67g SZH=73,90g CK=24,71g SÓ=1,55g TZS=5,41g	Diáksemege szalámi; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;  EN=185,34kcal FH=6,42g ZS=8,15g SZH=21,61g CK=0,38g SÓ=1,19g TZS=3,06g
KEDD 2024.07.02.	Meggyes gyümölcs Tea; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;  EN=163,14kcal FH=4,68g ZS=2,81g SZH=29,37g CK=7,30g SÓ=0,67g TZS=1,64g	Babgulyás (1, 3, 5)*; Metélt tészta (1)*; Tejföl (2)*; Sajt szórat (2)*; Félbarna kenyér (1)*;  EN=619,74kcal FH=27,00g ZS=24,24g SZH=71,49g CK=3,53g SÓ=0,95g TZS=3,93g	Kakaós csiga (1, 2)*;  EN=197,00kcal FH=2,95g ZS=9,75g SZH=23,55g CK=9,20g SÓ=0,47g TZS=4,90g
SZERDA 2024.07.03.	Limonádé; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;  EN=194,80kcal FH=6,66g ZS=5,68g SZH=28,56g CK=7,74g SÓ=1,11g TZS=1,98g	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Gyrosos csiske csíkok (1)*; Forgatott burgonya;  EN=501,61kcal FH=28,10g ZS=22,38g SZH=41,18g CK=1,65g SÓ=1,08g TZS=0,86g	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;  EN=216,85kcal FH=8,39g ZS=6,41g SZH=30,47g CK=7,38g SÓ=0,62g TZS=4,05g
CSÜTÖRTÖK 2024.07.04.	Tejescskavé ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;  EN=227,75kcal FH=9,49g ZS=4,01g SZH=37,74g CK=10,37g SÓ=0,66g TZS=2,31g	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;  EN=682,32kcal FH=14,95g ZS=22,62g SZH=97,76g CK=32,28g SÓ=1,38g TZS=6,75g	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;  EN=159,90kcal FH=6,17g ZS=4,74g SZH=23,21g CK=0,27g SÓ=1,16g TZS=2,94g
PÉNTEK 2024.07.05.	Erdeti gyümölcs tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;  EN=209,24kcal FH=7,36g ZS=6,56g SZH=29,76g CK=7,32g SÓ=1,30g TZS=1,38g	Erdeti gyümölcsleves (1, 2)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Uborkasaláta;  EN=529,34kcal FH=19,56g ZS=21,74g SZH=61,50g CK=19,99g SÓ=0,38g TZS=0,62g	Lekvár; Liga Margarín; Kukoricás kenyér (1)*;  EN=193,35kcal FH=3,42g ZS=2,38g SZH=38,73g CK=15,14g SÓ=0,74g TZS=0,78g

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



**SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Keresztvári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [mail@sulli-host.hu](mailto:mail@sulli-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=Ráktétél; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek  
Étleink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI ([www.oivi.segedvaros.hu](http://www.oivi.segedvaros.hu)) valamint a SULLI-HOST Kft. ([www.sulli-host.hu](http://www.sulli-host.hu)) hivatalos honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

**Sulli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

HÉTFŐ 2024.07.08.		KEDD 2024.07.09.		SZERDA 2024.07.10.		CSÜTÖRTÖK 2024.07.11.		PÉNTEK 2024.07.12.	
Tízórai Gyümölcsös krémmoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;		Erdeti-bodzás gyümölcsös tea; Sonkakrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Tiramisu ízü tej (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;		Limonádé; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;		Gyümölcsös tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	
Tárkonyos csikkeragu leves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*;		Paradicsomleves betűasztával (1, 3, 5)*; Rizseshús (5)*; Vegyes saláta;		Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*;		Csontleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;		Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	
Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;		Barackos háromszög (1, 2)*;		Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;		Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;		Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Lekvár;	
EN=299,90kcal FH=6,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g Tzs=4,79g		EN=299,90kcal FH=6,31g ZS=4,17g SZH=29,29g CK=7,41g SÓ=1,11g Tzs=0,35g		EN=349,93kcal FH=1,72g ZS=9,90g SZH=52,27g CK=15,20g SÓ=0,82g Tzs=4,44g		EN=233,88kcal FH=6,21g ZS=8,45g SZH=32,47g CK=7,98g SÓ=1,22g Tzs=3,17g		EN=192,44kcal FH=6,28g ZS=5,31g SZH=29,45g CK=7,56g SÓ=1,07g Tzs=2,14g	
EN=472,61kcal FH=26,02g ZS=23,31g SZH=34,32g CK=8,99g SÓ=0,99g Tzs=1,56g		EN=558,72kcal FH=18,18g ZS=25,18g SZH=80,14g CK=21,52g SÓ=0,37g Tzs=1,17g		EN=474,58kcal FH=27,45g ZS=12,11g SZH=52,36g CK=1,36g SÓ=0,38g Tzs=0,47g		EN=570,07kcal FH=19,13g ZS=24,24g SZH=60,23g CK=2,46g SÓ=0,68g Tzs=1,89g		EN=617,86kcal FH=25,60g ZS=20,05g SZH=84,82g CK=25,90g SÓ=3,57g Tzs=3,68g	
EN=131,29kcal FH=4,76g ZS=2,88g SZH=21,54g CK=0,29g SÓ=0,67g Tzs=0,18g		EN=282,80kcal FH=3,85g ZS=10,15g SZH=43,26g CK=16,66g SÓ=0,35g Tzs=4,62g		EN=162,00kcal FH=6,66g ZS=5,66g SZH=21,16g CK=0,42g SÓ=1,11g Tzs=1,39g		EN=236,20kcal FH=10,79g ZS=8,28g SZH=28,72g CK=0,21g SÓ=1,22g Tzs=4,67g		EN=241,62kcal FH=4,42g ZS=3,82g SZH=46,51g CK=21,16g SÓ=0,42g Tzs=1,89g	

## Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyérkert utca 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015  
E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)

**Étlap név:  
Óvoda**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; Tzs=Telített zsír.  
Az ételtek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; Szegedi ÖVI ([www.ovi.szegedvaros.hu](http://www.ovi.szegedvaros.hu)) valamint a 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek SULI-HOST Kft. ([www.suli-host.hu](http://www.suli-host.hu)) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagvóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.  
Ételleink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Suli-Host  
Étkezeltési  
Rendszert 3.0

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2024.07.01.-től 2024.07.12.-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, Fozotejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfuszeg, Tejföl '12%'	160,64kcal	1,91g	1,26g	34,03g	24,13g	0,10g	0,17g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,64g	11,88g	69,12g	26,28g	0,60g	4,92g
Babgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Orólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabb, Tojás, Vöröshagyma	229,97kcal	12,58g	11,84g	16,73g	0,92g	0,20g	0,23g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 70g	282,80kcal	3,85g	10,15g	43,26g	16,66g	0,35g	4,62g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Orólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	269,29kcal	6,40g	6,17g	40,46g	1,41g	0,10g	0,80g
Buzsáki leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Orólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	180,86kcal	8,82g	12,48g	6,78g	1,54g	0,22g	0,23g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	62,88kcal	2,16g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,52g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	113,06kcal	6,20g	3,01g	15,56g	9,20g	0,20g	1,80g
Csontleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Orólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	71,62kcal	1,98g	2,23g	10,60g	0,77g	0,20g	0,27g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	59,64kcal	2,16g	5,64g	0,06g	0,06g	0,48g	2,28g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Fozotejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfuszeg, Tejföl '12%'	97,41kcal	1,07g	0,68g	21,53g	15,48g	0,09g	0,20g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	58,74kcal	1,96g	0,22g	12,23g	0,29g	0,31g	0,02g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	42,72kcal	1,42g	0,16g	8,90g	0,21g	0,22g	0,02g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2024.07.01.-től 2024.07.12.-ig

Étel név, összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. prítamin paprika, Fokhagyma, Halászlé surítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,47kcal	8,64g	9,50g	5,83g	3,21g	3,12g	2,98g
Forgatott burgonya Összetétel: Burgonya, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	202,36kcal	4,50g	4,22g	33,12g	0,00g	0,58g	0,40g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveoszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	174,73kcal	3,21g	9,24g	14,55g	0,61g	0,63g	0,93g
Gyrosos csirke csíkok Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyros fűszerkeverék, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	118,39kcal	14,79g	5,69g	1,28g	0,09g	0,28g	0,22g
Gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös krémsajoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémsajoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	195,06kcal	10,31g	15,84g	1,47g	0,27g	0,37g	0,83g
Kakaós csiga Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g, Fagy. kakaós csiga 70g	197,00kcal	2,95g	9,75g	23,55g	9,20g	0,47g	4,90g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,26g	0,44g	1,96g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás kenyér Összetétel: Kukoricás kenyér	113,85kcal	3,29g	0,36g	23,63g	0,09g	0,63g	0,18g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	77,75kcal	6,50g	5,75g	0,00g	0,00g	0,50g	3,75g
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
Magyaros burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveoszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	189,56kcal	5,80g	11,69g	14,19g	0,58g	0,54g	3,01g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2024.07.01.-től 2024.07.12.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	24,30kcal	0,40g	2,30g	0,50g	0,00g	0,04g	1,46g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Metélt tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, fozovíz', Tojásmentes metélt tészta	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,12g	0,68g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	26,89kcal	0,55g	2,40g	0,74g	0,02g	0,04g	0,00g
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	94,58kcal	5,40g	6,66g	3,06g	0,00g	0,81g	1,93g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamín paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	408,07kcal	17,89g	21,00g	34,94g	0,51g	0,23g	0,42g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes surított paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	121,76kcal	2,84g	3,16g	20,29g	12,46g	0,14g	0,36g
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
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, fozovíz'	213,48kcal	5,04g	3,36g	36,83g	0,00g	0,07g	0,30g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, 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
Rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Orölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	385,58kcal	14,51g	21,90g	48,40g	0,41g	0,15g	0,81g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	39,60kcal	2,40g	3,20g	0,30g	0,10g	0,40g	1,20g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2024.07.01.-től 2024.07.12.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	49,20kcal	2,33g	3,72g	1,62g	0,11g	0,48g	0,17g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félégházi morzsa, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	232,51kcal	12,66g	16,84g	4,59g	0,36g	0,44g	1,10g
Sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Só 'jódozott', Szárnyas fuszterkeverék	171,70kcal	19,26g	7,09g	0,70g	0,01g	0,15g	0,09g
Tárkonyos csirkeragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	68,84kcal	7,31g	2,22g	4,42g	1,10g	0,44g	0,09g
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-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
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjésítő, Tej '1,5%'	113,53kcal	6,20g	3,00g	15,67g	9,20g	0,20g	1,80g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	58,00kcal	7,00g	2,50g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott', fozóvíz', Tojásmentes nagykocka tészta	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,14g	0,68g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	23,86kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,05g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	82,78kcal	3,10g	1,50g	14,10g	5,50g	0,15g	0,90g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	51,38kcal	0,84g	0,12g	11,45g	8,65g	0,07g	0,00g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Orölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	89,39kcal	3,16g	1,65g	14,84g	1,35g	0,15g	0,07g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	171,26kcal	6,06g	4,25g	25,31g	7,47g	0,11g	0,38g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g