

| HÉTFŐ 2024.11.18. | | KEDD 2024.11.19. | | SZERDA 2024.11.20. | | CSÜTÖRTÖK 2024.11.21. | | PÉNTEK 2024.11.22. | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| Tízórai | | Tízórai | | Tízórai | | Tízórai | | Tízórai | |
| Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; | | Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; | | Tej (2)*; Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; | | Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; | | Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlesű zsemle (1)*; Zöldpaprika; | |
| Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*; | | Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma; | | Lebbensleves (1, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Körte; | | Zöldsegleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; | | Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Meggy mártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; | |
| EN=262,90kcal FH=9,96g ZS=6,91g SZH=39,49g CK=14,35g SO=0,65g TZS=4,04g | | EN=345,54kcal FH=5,39g ZS=16,48g SZH=42,41g CK=12,31g SO=0,65g TZS=8,96g | | EN=237,40kcal FH=10,12g ZS=6,45g SZH=34,90g CK=9,67g SO=0,89g TZS=2,18g | | EN=265,03kcal FH=7,75g ZS=7,43g SZH=36,66g CK=8,16g SO=1,39g TZS=2,48g | | EN=234,88kcal FH=7,84g ZS=6,14g SZH=33,01g CK=7,48g SO=1,04g TZS=2,19g | |
| EN=619,66kcal FH=22,26g ZS=21,73g SZH=79,83g CK=2,64g SO=1,36g TZS=1,24g | | EN=661,96kcal FH=26,04g ZS=20,06g SZH=92,82g CK=25,90g SO=3,57g TZS=3,68g | | EN=544,48kcal FH=17,65g ZS=23,48g SZH=79,85g CK=1,39g SO=0,68g TZS=1,68g | | EN=554,72kcal FH=22,01g ZS=21,62g SZH=66,46g CK=7,71g SO=1,01g TZS=3,45g | | EN=550,50kcal FH=27,19g ZS=13,61g SZH=69,62g CK=3,92g SO=0,59g TZS=0,83g | |
| EN=188,58kcal FH=6,42g ZS=8,51g SZH=21,54g CK=0,32g SO=1,22g TZS=3,30g | | EN=164,40kcal FH=7,09g ZS=5,88g SZH=21,06g CK=0,42g SO=1,15g TZS=1,98g | | EN=254,40kcal FH=5,57g ZS=8,90g SZH=36,65g CK=6,06g SO=0,50g TZS=3,24g | | EN=163,20kcal FH=6,17g ZS=4,77g SZH=23,89g CK=0,27g SO=1,16g TZS=2,94g | | EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SO=0,70g TZS=3,35g | |
| Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Paradicsom; | | Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Jégcsap retek; | | Liga Margarin; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*; | | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlesű kenyér (1)*; Paradicsom; | | Gyümölcsös krémmoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; | |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Keresztényvári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@sulli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=Só; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;
10=Rakéták; 11=Nüstár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszerek; 16=Puhítószer
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Az éttelek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegedi OVI (www.ovi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a
SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli
tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérheti az intézményben.

Sulli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2024.11.18.-tól 2024.11.22.-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 |
| Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű | 28,42kcal | 0,00g | 0,00g | 7,04g | 7,03g | 0,00g | 0,00g |
| Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi | 62,88kcal | 2,16g | 6,00g | 0,00g | 0,00g | 0,50g | 2,52g |
| Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor | 31,14kcal | 0,07g | 0,00g | 7,38g | 7,03g | 0,00g | 0,00g |
| Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor | 31,14kcal | 0,07g | 0,00g | 7,38g | 7,03g | 0,00g | 0,00g |
| Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér | 58,74kcal | 1,96g | 0,22g | 12,23g | 0,29g | 0,31g | 0,02g |
| Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. prítamin 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 |
| 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, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 195,06kcal | 10,31g | 15,84g | 1,47g | 0,27g | 0,37g | 0,83g |
| Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop | 215,71kcal | 7,68g | 7,43g | 28,49g | 0,28g | 1,24g | 2,48g |
| Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek | 4,20kcal | 0,33g | 0,03g | 0,36g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| 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 |
| Körte Összetétel: Körte | 57,20kcal | 0,44g | 0,00g | 13,20g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. prítamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma | 102,87kcal | 2,98g | 1,93g | 17,50g | 1,45g | 0,17g | 0,25g |
| Liga Margarin Összetétel: Liga margarin | 18,00kcal | 0,05g | 2,00g | 0,05g | 0,05g | 0,08g | 0,60g |
| Majonéz Összetétel: Majonéz | 56,80kcal | 0,16g | 5,16g | 2,40g | 1,34g | 0,32g | 0,68g |

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2024.11.18.-tól 2024.11.22.-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 |
| Meggy mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg | 165,68kcal | 2,08g | 0,56g | 37,40g | 29,66g | 0,06g | 0,19g |
| Mogyorókrém Összetétel: Mogyorókrém | 48,60kcal | 0,20g | 3,00g | 5,20g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| 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 |
| Nyírségi gombóclevés Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 83,85kcal | 3,03g | 2,90g | 9,51g | 2,25g | 0,27g | 0,24g |
| Paradicsom Összetétel: Paradicsom | 6,90kcal | 0,30g | 0,06g | 1,20g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| Párolt rizs Összetétel: Étélizetítő 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 burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz' | 213,48kcal | 5,04g | 3,36g | 36,83g | 0,00g | 0,07g | 0,30g |
| 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: 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 |
| Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt | 210,24kcal | 9,75g | 10,78g | 19,50g | 0,75g | 0,83g | 0,03g |
| Sajt szórát 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 |
| Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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 UHT '1,5%' | 88,00kcal | 6,00g | 3,00g | 9,40g | 9,40g | 0,26g | 2,00g |

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2024.11.18.-tól 2024.11.22.-ig

| Étel név , összetevők | Energia | Fehérje | Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|-------|-------|---------------|
| 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 |
| 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, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta | 256,25kcal | 7,32g | 5,44g | 44,46g | 2,40g | 0,14g | 0,68g |
| Vajas hatszög Összetétel: Fagy. Vajas hatszög 80g | 314,40kcal | 5,92g | 16,48g | 35,04g | 5,28g | 0,65g | 8,96g |
| Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott | 41,40kcal | 2,80g | 3,40g | 0,36g | 0,10g | 0,44g | 1,20g |
| Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika | 6,00kcal | 0,36g | 0,09g | 0,90g | 0,00g | 0,00g | 0,00g |
| Zöldségleves Összetétel: Ételizejtő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizszem tészta, Vöröshagyma | 98,82kcal | 3,15g | 1,90g | 16,79g | 2,07g | 0,20g | 0,27g |