

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.04.21.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kiili (1)*;	Csikereguleves (1, 3, 5)*; Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Sonkkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Parádicsom;
KEDD 2025.04.22.	EN=202,14kcal FH=5,97g ZS=4,10g SZH=33,28g CK=7,38g SO=1,22g TZS=2,55g	EN=755,37kcal FH=23,23g ZS=31,04g SZH=90,48g CK=35,94g SO=0,37g TZS=4,71g	EN=176,25kcal FH=6,63g ZS=4,23g SZH=27,84g CK=0,70g SO=1,11g TZS=0,21g
	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fatörzskiili (1, 2, 3)*;	Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;
SZERDA 2025.04.23.	EN=281,52kcal FH=6,43g ZS=8,63g SZH=43,13g CK=16,72g SO=0,43g TZS=6,11g	EN=484,94kcal FH=16,88g ZS=27,90g SZH=39,81g CK=1,24g SO=1,73g TZS=7,91g	EN=185,10kcal FH=4,32g ZS=8,71g SZH=22,75g CK=1,77g SO=0,64g TZS=5,88g
	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2025.04.24.	EN=224,82kcal FH=6,55g ZS=6,51g SZH=30,15g CK=8,85g SO=1,22g TZS=3,30g	EN=513,40kcal FH=22,68g ZS=14,77g SZH=64,29g CK=16,99g SO=0,31g TZS=1,37g	EN=195,95kcal FH=6,19g ZS=4,79g SZH=31,07g CK=0,16g SO=1,16g TZS=3,08g
	Tiramisu ízű tej (2)*; Kiili (1, 2)*;	Pásztoreles (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csikok (1, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
PÉNTEK 2025.04.25.	EN=240,38kcal FH=9,73g ZS=4,16g SZH=40,43g CK=10,83g SO=0,67g TZS=2,40g	EN=502,57kcal FH=23,17g ZS=13,05g SZH=88,54g CK=8,18g SO=0,46g TZS=1,05g	EN=177,75kcal FH=6,46g ZS=5,65g SZH=25,37g CK=0,72g SO=1,11g TZS=1,84g
	Meggyes gyümölcs Tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Alma befőtt;	Csokoládé ízű krémes rúd (1, 2)*;
	EN=204,89kcal FH=6,07g ZS=5,25g SZH=32,98g CK=7,87g SO=1,07g TZS=2,00g	EN=539,60kcal FH=19,11g ZS=24,00g SZH=116,68g CK=11,46g SO=0,99g TZS=1,21g	EN=161,00kcal FH=2,95g ZS=7,35g SZH=20,20g CK=4,55g SO=0,30g TZS=3,35g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULL - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyér-Egyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@sull-host.hu

Étlap név:

Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;
10=Fákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesfűszér; 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 OVI (www.oivi.szegedivaros.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-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
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	59,50kcal	0,00g	0,00g	54,60g	9,24g	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
Almás táska Összetétel: Fagy. almás táska 50g, Fagy. almás táska 70g	167,50kcal	2,65g	9,05g	18,55g	0,00g	0,30g	4,05g
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
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	136,33kcal	7,80g	8,21g	7,20g	0,00g	1,02g	2,03g
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	151,09kcal	15,23g	8,13g	3,28g	0,34g	0,11g	0,38g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	269,29kcal	6,40g	6,17g	40,46g	1,41g	0,10g	0,80g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	205,27kcal	5,06g	3,47g	35,23g	0,08g	0,18g	0,20g
Burgonyagombóc 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	115,50kcal	2,69g	3,28g	14,23g	0,97g	0,46g	0,34g
Chilisbab Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Marha lábszár, Oregánó, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	420,21kcal	25,19g	14,34g	45,09g	1,29g	0,14g	0,23g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, 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
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	147,66kcal	17,21g	7,00g	3,03g	0,51g	0,10g	0,32g
Csirkeraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	147,90kcal	11,94g	4,43g	14,22g	2,63g	0,18g	0,31g
Csokoládé ízű krémes rúd Összetétel: Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 50 g , Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 70 g	161,00kcal	2,85g	7,35g	20,20g	4,55g	0,30g	3,35g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejzesítő, Tej '1,5%'	113,06kcal	6,20g	3,01g	15,56g	9,20g	0,20g	1,80g
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveleszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	78,88kcal	2,23g	2,28g	12,05g	0,82g	0,20g	0,29g
Csöben sült 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	411,67kcal	20,75g	23,00g	25,37g	4,00g	0,53g	2,76g
Daragalus kaleves 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	132,15kcal	3,85g	3,79g	19,70g	0,71g	0,23g	0,53g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	59,64kcal	2,16g	5,64g	0,06g	0,06g	0,48g	2,28g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Eper-meggy gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	25,25kcal	0,22g	0,05g	5,75g	3,85g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea 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
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	80,97kcal	0,02g	0,00g	20,11g	20,01g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	93,02kcal	1,05g	0,47g	20,50g	15,23g	0,10g	0,19g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételect, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	36,22kcal	0,98g	0,13g	7,55g	4,00g	0,13g	0,01g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	58,74kcal	1,96g	0,22g	12,23g	0,29g	0,31g	0,02g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	171,60kcal	3,95g	3,80g	29,54g	4,94g	0,36g	1,87g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Gombakrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	64,63kcal	2,62g	1,98g	8,74g	0,72g	0,17g	0,37g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	22,40kcal	3,20g	1,00g	0,18g	0,08g	0,48g	0,34g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	129,85kcal	1,78g	1,66g	26,50g	15,01g	0,07g	0,33g
Gyümölcsös krémmajonéz Összetétel: Gyümölcsös krémmajonéz 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Halrudacska panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	136,29kcal	7,44g	5,98g	12,84g	0,00g	0,77g	0,51g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	35,87kcal	3,68g	1,75g	1,08g	0,04g	0,11g	0,00g
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
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	202,84kcal	9,82g	13,28g	9,59g	0,56g	0,21g	0,29g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	59,72kcal	2,08g	2,22g	7,53g	1,60g	0,19g	0,27g
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	117,15kcal	3,88g	2,28g	19,53g	0,33g	0,13g	0,21g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,26g	0,44g	1,96g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	582,22kcal	11,08g	27,16g	70,52g	29,36g	0,19g	4,39g
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, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	110,03kcal	3,23g	1,96g	18,98g	1,53g	0,17g	0,26g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	176,05kcal	9,79g	3,47g	25,32g	1,35g	0,21g	0,25g
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
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	32,80kcal	0,00g	0,00g	7,40g	7,32g	0,00g	0,00g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestörség, 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
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
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	36,00kcal	0,04g	0,00g	9,89g	9,85g	0,01g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	148,28kcal	15,01g	5,78g	8,92g	6,78g	0,12g	0,23g
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 sült paradicsom, Vöröshagyma	159,97kcal	8,67g	11,55g	4,49g	2,90g	0,43g	0,62g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	26,89kcal	0,55g	2,40g	0,74g	0,02g	0,04g	0,00g
Négyhagymás krémleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	76,59kcal	1,98g	2,28g	11,88g	2,93g	0,10g	0,13g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt 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 süritett 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
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
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	140,28kcal	3,86g	2,49g	24,38g	1,31g	0,19g	0,33g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,91kcal	3,86g	4,78g	47,54g	0,08g	0,15g	0,50g
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
Pírtott 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 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 pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	193,50kcal	4,75g	7,10g	26,85g	0,90g	1,35g	3,55g
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
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	12,00kcal	0,36g	0,06g	2,43g	1,50g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Savanyú káposzta Összetétel: Savanyú káposzta	9,38kcal	0,47g	0,09g	1,68g	0,00g	0,88g	0,03g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	39,60kcal	2,40g	3,20g	0,30g	0,10g	0,40g	1,20g
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	236,83kcal	12,66g	18,83g	2,54g	0,63g	0,12g	0,24g
Sertésrizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	415,47kcal	16,49g	22,02g	53,33g	1,50g	0,82g	0,84g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	49,20kcal	2,33g	3,72g	1,62g	0,11g	0,48g	0,17g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	185,73kcal	7,96g	4,81g	27,45g	7,60g	0,20g	1,20g
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
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	235,64kcal	9,17g	21,84g	0,59g	0,20g	1,37g	7,17g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,12g	0,78g
Tarhonyaleves 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	135,07kcal	3,60g	3,78g	20,45g	1,55g	0,31g	0,87g
Tavaszeleves 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	58,42kcal	2,19g	2,10g	7,20g	2,71g	0,15g	0,25g
Teavaj Összetétel: Teavaj	72,30kcal	0,04g	8,20g	0,03g	0,00g	0,01g	5,70g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	255,25kcal	10,77g	3,96g	57,24g	21,73g	0,35g	2,30g
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 egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	49,28kcal	1,91g	0,22g	9,92g	0,13g	0,31g	0,09g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	35,84kcal	1,39g	0,16g	7,22g	0,10g	0,22g	0,06g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjesítő, Tej '1,5%'	113,53kcal	6,20g	3,00g	15,67g	9,20g	0,20g	1,80g
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
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	212,98kcal	5,00g	3,36g	36,82g	0,00g	0,13g	0,30g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	58,00kcal	7,00g	2,50g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,04g	11,67g	10,56g	0,03g	4,29g
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
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	24,10kcal	0,43g	2,20g	0,65g	0,03g	0,04g	0,00g
Vaníliás krémtúró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	49,03kcal	3,64g	1,73g	4,50g	3,59g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyo uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	51,38kcal	0,84g	0,12g	11,45g	8,65g	0,07g	0,00g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	64,20kcal	2,32g	1,49g	9,68g	1,23g	0,24g	0,04g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	249,38kcal	12,52g	3,79g	39,28g	18,18g	0,16g	1,03g
Zöldborsóleves csipetkével Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	70,90kcal	3,36g	1,57g	10,33g	2,64g	0,23g	0,21g
Zöldhagyma Összetétel: Zöldhagyma	12,60kcal	0,27g	0,09g	2,55g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

[illegible]