

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.09.08.	Kifli (1, 2)*; Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g	Alföldi leves csipetkével (1, 3, 5)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*; EN=616,80kcal FH=20,20g ZS=23,80g SZH=75,50g CK=5,30g SÓ=1,70g TZS=4,80g	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Lillahagyma; EN=166,30kcal FH=6,20g ZS=5,20g SZH=23,70g CK=1,90g SÓ=1,00g TZS=2,20g
KEDD 2025.09.09.	Erdei-bodzás gyümölcsös tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa; EN=215,20kcal FH=7,40g ZS=6,50g SZH=31,30g CK=8,80g SÓ=1,30g TZS=1,40g	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11, 15)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; EN=519,40kcal FH=19,10g ZS=27,50g SZH=63,30g CK=2,10g SÓ=0,40g TZS=1,00g	Csokoládé ízű krémes rúd (1, 2)*; EN=161,00kcal FH=2,80g ZS=7,40g SZH=20,20g CK=4,60g SÓ=0,30g TZS=3,40g
SZERDA 2025.09.10.	Zöldtea-citrusos; Fonotkka (1, 2)*; EN=178,60kcal FH=4,10g ZS=1,40g SZH=36,90g CK=8,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g	Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=596,40kcal FH=23,90g ZS=15,90g SZH=67,50g CK=43,80g SÓ=0,70g TZS=2,40g	Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka; EN=128,70kcal FH=4,60g ZS=2,70g SZH=21,30g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=1,70g
CSÜTÖRTÖK 2025.09.11.	Meggyes gyümölcs Tea; Vaniliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=200,30kcal FH=7,70g ZS=2,10g SZH=36,90g CK=11,20g SÓ=0,60g TZS=0,00g	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma; EN=529,60kcal FH=20,70g ZS=22,70g SZH=69,00g CK=7,90g SÓ=3,00g TZS=0,80g	Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kakaós csiga (1, 2)*; EN=201,10kcal FH=6,20g ZS=8,40g SZH=28,00g CK=0,60g SÓ=1,20g TZS=3,10g
PÉNTEK 2025.09.12.	Citromos tea; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka; EN=150,80kcal FH=4,20g ZS=2,40g SZH=27,80g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=0,80g	Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Rúdvagdat (1, 3, 5)*; EN=615,10kcal FH=29,00g ZS=23,20g SZH=68,00g CK=19,50g SÓ=0,70g TZS=1,80g	 EN=197,00kcal FH=3,00g ZS=9,80g SZH=23,60g CK=9,20g SÓ=0,50g TZS=4,90g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kanyár Gyári 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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;
10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Funestiek
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.segedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a Suli-Host Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.09.01.-től 2025.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Álfordileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestörség, Fagy. prítamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petreztelyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	97,00kcal	2,50g	2,20g	15,50g	0,80g	0,20g	0,30g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	59,50kcal	0,00g	0,00g	54,60g	9,20g	0,00g	0,00g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,60g	11,90g	69,10g	26,30g	0,60g	4,90g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	49,20kcal	0,10g	0,00g	12,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g , Fagy. barackos háromszög 70g	202,00kcal	2,80g	7,20g	30,90g	11,90g	0,20g	3,30g
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	136,30kcal	7,80g	8,20g	7,20g	0,00g	1,00g	2,00g
Bolognai szós Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	160,60kcal	8,40g	11,50g	4,80g	3,20g	0,40g	0,60g
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,40kcal	12,60g	18,80g	2,60g	0,30g	0,10g	0,20g
Brokkolikrémleves gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Szerencsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	87,90kcal	3,50g	2,70g	11,30g	1,40g	0,30g	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, Petreztelyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	115,50kcal	2,70g	3,30g	14,20g	1,00g	0,50g	0,30g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	222,90kcal	5,40g	5,50g	34,50g	1,40g	0,10g	2,20g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	28,40kcal	0,00g	0,00g	7,00g	7,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	62,90kcal	2,20g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,50g
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,50kcal	8,20g	9,40g	17,20g	0,00g	1,10g	2,90g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. prítamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	147,70kcal	17,20g	7,00g	3,00g	0,50g	0,10g	0,30g
Csokoládé ízű krémes rúd Összetétel: Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 50 g , Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 70 g	161,00kcal	2,80g	7,40g	20,20g	4,60g	0,30g	3,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.09.01.-től 2025.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	156,60kcal	7,70g	10,40g	6,80g	0,80g	0,50g	0,10g
Daragaluskaleves 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	132,20kcal	3,80g	3,80g	19,70g	0,70g	0,20g	0,50g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	326,70kcal	9,70g	3,80g	62,80g	2,40g	0,10g	0,50g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	59,60kcal	2,20g	5,60g	0,10g	0,10g	0,50g	2,30g
Dörögicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	122,00kcal	12,00g	5,50g	5,80g	0,90g	0,20g	0,20g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Eper-meggy gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	81,00kcal	0,00g	0,00g	20,10g	20,00g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	93,00kcal	1,10g	0,50g	20,50g	15,20g	0,10g	0,20g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,20kcal	4,00g	0,40g	25,00g	0,60g	0,60g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	58,70kcal	2,00g	0,20g	12,20g	0,30g	0,30g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	42,70kcal	1,40g	0,20g	8,90g	0,20g	0,20g	0,00g
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os étkecetet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	93,60kcal	2,60g	3,00g	13,00g	1,60g	0,20g	0,20g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé süritmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,50kcal	8,60g	9,50g	5,80g	3,20g	3,10g	3,00g
FokhagymakréMLEVES gyöngyagylóval Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	88,40kcal	2,70g	2,30g	14,00g	1,50g	0,20g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.09.01.-től 2025.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,30kcal	5,00g	4,40g	0,30g	0,20g	0,20g	1,40g
Frankfurtleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	174,70kcal	3,20g	9,20g	14,50g	0,60g	0,60g	0,90g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzvíz'	370,90kcal	24,00g	10,20g	86,00g	0,00g	0,20g	1,00g
Gombás sertés becsináltleves Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	171,20kcal	9,00g	12,10g	5,50g	1,20g	0,20g	0,20g
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	35,90kcal	3,70g	1,70g	1,10g	0,00g	0,10g	0,00g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	215,70kcal	7,70g	7,40g	28,50g	0,30g	1,20g	2,50g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	380,50kcal	16,00g	20,40g	42,80g	5,00g	2,60g	0,40g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	477,50kcal	19,10g	20,00g	53,10g	2,70g	0,30g	0,70g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	113,20kcal	1,00g	6,80g	11,60g	7,80g	0,00g	1,40g
Kakaós csiga Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g , Fagy. kakaós csiga 70g	197,00kcal	3,00g	9,80g	23,60g	9,20g	0,50g	4,90g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,60g	0,30g	0,40g	2,00g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.09.01.-től 2025.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g
Kolozsvári gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fejes káposzta, Fokhagyma, Köménymag, Lestyan, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	176,00kcal	9,10g	9,90g	11,00g	1,30g	0,20g	0,00g
Korianderes karfiolkrém leves Összetétel: Burgonya, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	82,50kcal	2,70g	4,00g	8,00g	2,00g	0,20g	0,20g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,10kcal	7,50g	6,20g	42,80g	1,30g	0,10g	0,80g
Kuszkusz Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	282,90kcal	8,20g	6,80g	45,30g	2,70g	0,10g	0,90g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	110,00kcal	3,20g	2,00g	19,00g	1,50g	0,20g	0,30g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,10g	0,00g	15,00g	15,00g	0,00g	0,00g
Lencseleves sertéshússal Összetétel: 10%-os ételcset, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	239,10kcal	12,80g	13,60g	14,70g	1,80g	0,10g	0,30g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	11,90kcal	0,30g	0,00g	2,80g	1,30g	0,00g	0,00g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	32,80kcal	0,00g	0,00g	7,40g	7,30g	0,00g	0,00g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	24,30kcal	0,40g	2,30g	0,50g	0,00g	0,00g	1,50g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	168,00kcal	2,40g	8,00g	20,60g	15,60g	0,00g	1,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	264,50kcal	7,30g	6,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,80g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	132,50kcal	13,30g	5,20g	7,20g	4,40g	0,10g	0,20g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Metélt tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	256,20kcal	7,30g	5,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.09.01.-től 2025.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	36,00kcal	0,00g	0,00g	9,90g	9,90g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Palóclevés Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	178,10kcal	9,00g	11,50g	8,20g	1,20g	0,20g	0,10g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,10g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtészttával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	121,80kcal	2,80g	3,20g	20,30g	12,50g	0,10g	0,40g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	71,30kcal	3,00g	6,00g	1,20g	0,00g	0,70g	1,20g
Párolt rizs Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,40kcal	3,90g	5,70g	47,70g	0,20g	0,10g	0,60g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, rizs előgőzölt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	251,90kcal	4,20g	5,20g	47,00g	0,10g	0,10g	0,70g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	218,50kcal	5,50g	11,00g	23,50g	2,20g	1,00g	6,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	85,40kcal	2,60g	2,40g	13,20g	0,40g	0,20g	0,30g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizeseítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	233,50kcal	12,70g	15,60g	9,00g	0,60g	0,30g	0,30g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	39,00kcal	3,10g	2,80g	0,40g	0,00g	0,20g	1,90g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	2,00g	4,30g	2,40g	0,00g	0,50g	2,80g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,10kcal	12,10g	10,90g	23,10g	1,80g	1,10g	1,60g
Sajtos rúd Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g , Fagy. sajtos rúd 70 g	227,50kcal	4,30g	14,20g	19,90g	0,90g	1,00g	7,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda Időszak: 2025.09.01.-től 2025.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	12,00kcal	0,40g	0,10g	2,40g	1,50g	0,00g	0,00g
Sárgarépafőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	195,00kcal	5,80g	2,90g	34,20g	15,80g	0,40g	0,70g
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	236,80kcal	12,70g	18,80g	2,50g	0,60g	0,10g	0,20g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	182,50kcal	9,60g	11,70g	8,30g	2,40g	0,20g	0,30g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	264,50kcal	7,30g	6,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,80g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	185,70kcal	8,00g	4,80g	27,40g	7,60g	0,20g	1,20g
Szárazbableves sertéshússal Összetétel: Csemege paprika, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	229,80kcal	12,60g	11,80g	16,70g	0,90g	0,20g	0,20g
Szárnyas rizottó Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	347,20kcal	22,80g	11,80g	53,40g	1,70g	0,80g	0,80g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	264,50kcal	7,30g	6,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,80g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Tavaszi leves Összetétel: Étélizestő 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	65,70kcal	2,40g	2,10g	8,60g	2,80g	0,10g	0,30g
Teavaj Összetétel: Teavaj	72,30kcal	0,00g	8,20g	0,00g	0,00g	0,00g	5,70g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	242,90kcal	9,90g	3,90g	41,80g	22,70g	0,30g	2,20g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	28,40kcal	0,70g	2,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	49,30kcal	1,90g	0,20g	9,90g	0,10g	0,30g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.09.01.-től 2025.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	35,80kcal	1,40g	0,20g	7,20g	0,10g	0,20g	0,10g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	70,80kcal	3,10g	5,40g	0,50g	0,10g	0,30g	1,80g
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	151,80kcal	3,90g	4,00g	23,80g	8,40g	0,10g	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	5,00g	11,70g	10,60g	0,00g	4,30g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmentes nagykocka tészta	256,20kcal	7,30g	5,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,70g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	23,90kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	0,00g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,60kcal	9,60g	14,90g	4,50g	1,50g	0,10g	0,20g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	24,10kcal	0,40g	2,20g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	82,80kcal	3,10g	1,50g	14,10g	5,50g	0,20g	0,90g
Vaníliás krémtúró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	49,00kcal	3,60g	1,70g	4,50g	3,60g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	51,40kcal	0,80g	0,10g	11,40g	8,60g	0,10g	0,00g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	171,30kcal	6,10g	4,30g	25,30g	7,50g	0,10g	0,40g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	249,40kcal	12,50g	3,80g	39,30g	18,20g	0,20g	1,00g
Zöldborsós aprópecsenye Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	184,70kcal	9,80g	14,10g	3,30g	1,10g	0,10g	0,20g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g