

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Eper ízű tej (2)*; Fonotka (1, 2)*;		Tárkonyos csirkereagu leves (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;		Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
HÉTFŐ 2025.10.13.		EN=260,80kcal FH=10,20g ZS=4,40g SZH=43,10g CK=1,10g SÓ=0,70g TZS=2,50g		EN=184,80kcal FH=6,10g ZS=8,00g SZH=21,90g CK=0,30g SÓ=0,90g TZS=1,20g	
Tej (2)*; Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Szelet kenyér (1)*;		Vajkrém (2)*; Napraforgómagos fonotka (1, 2, 3)*; Kigyóborka;	
KEDD 2025.10.14.		EN=302,00kcal FH=11,10g ZS=10,20g SZH=41,10g CK=17,30g SÓ=0,80g TZS=3,40g		EN=264,10kcal FH=6,20g ZS=9,10g SZH=37,70g CK=6,00g SÓ=0,40g TZS=2,60g	
Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fatörzskili (1, 2, 3)*;		Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Carbonara szósz (1, 2)*; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;		Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
SZERDA 2025.10.15.		EN=281,50kcal FH=6,40g ZS=8,60g SZH=43,20g CK=16,80g SÓ=0,40g TZS=6,10g		EN=158,40kcal FH=6,30g ZS=5,60g SZH=20,60g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g	
Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Alma befőtt;		Gesztenyes párna (PP) (1, 2, 3, 6, 8)*;	
CSÜTÖRTÖK 2025.10.16.		EN=203,10kcal FH=7,10g ZS=5,90g SZH=28,20g CK=7,40g SÓ=1,00g TZS=2,00g		EN=169,00kcal FH=2,80g ZS=7,20g SZH=22,70g CK=0,00g SÓ=0,30g TZS=3,20g	
Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;		Alföldi leves csipetkével (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Alma;		Gyümölcsös keksz 'Teljes kiőrlésű' (1, 2)*; Alma;	
PÉNTEK 2025.10.17.		EN=265,00kcal FH=7,80g ZS=7,40g SZH=36,80g CK=6,20g SÓ=1,40g TZS=2,50g		EN=225,70kcal FH=4,00g ZS=8,80g SZH=30,90g CK=0,00g SÓ=0,40g TZS=0,00g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Ovoda

Tápanyagtartalom: EN=Számlított 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=Ráktétlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestiek
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.ovi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagozó vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével	97,00kcal	2,50g	2,20g	15,50g	0,80g	0,20g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. piritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma 'Idared'							
Alma befőtt	59,50kcal	0,00g	0,00g	54,60g	9,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma befőtt							
Almamártás	160,60kcal	1,90g	1,30g	34,00g	24,10g	0,10g	0,20g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Almás táska	167,50kcal	2,60g	9,10g	18,60g	0,00g	0,30g	4,00g
Összetétel: Fagy. almás táska 50g, Fagy. almás táska 70g							
Amerikai palacsinta	192,00kcal	5,10g	4,10g	32,40g	13,00g	0,70g	0,60g
Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta							
Bakonyi csirkeragu leves	110,40kcal	10,20g	5,00g	5,30g	1,10g	0,20g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Baracklekvár	49,20kcal	0,10g	0,00g	12,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack lekvár							
Briós	196,00kcal	4,00g	3,80g	35,80g	11,80g	0,40g	1,80g
Összetétel: Briós 50g, Briós 70g							
Burgonyagombóc leves	115,50kcal	2,70g	3,30g	14,20g	1,00g	0,50g	0,30g
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							
Burgonyapüré	222,90kcal	5,40g	5,50g	34,50g	1,40g	0,10g	2,20g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'							
Bükkli aprópecsenye	222,40kcal	11,50g	17,50g	3,30g	0,30g	0,10g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Carbonara szósz	156,90kcal	7,60g	12,20g	3,30g	0,10g	0,50g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Chilisbab	374,50kcal	21,10g	14,50g	37,50g	2,80g	0,20g	0,20g
Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Citromos tea	28,40kcal	0,00g	0,00g	7,00g	7,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Csemege szalámi	62,90kcal	2,20g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,50g
Összetétel: Csemege szalámi							
Csipkebogyó tea	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Csokoládé ízű tej	113,10kcal	6,20g	3,00g	15,60g	9,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejfésítő, Tej '1,5%'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	78,90kcal	2,20g	2,30g	12,00g	0,80g	0,20g	0,30g
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 ízű tej Összetétel: Gf instant eper ízű tejélesztő, Tej '1,5%'	113,30kcal	6,20g	3,00g	14,20g	9,20g	0,20g	1,80g
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
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	42,70kcal	1,40g	0,20g	8,90g	0,20g	0,20g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	58,70kcal	2,00g	0,20g	12,20g	0,30g	0,30g	0,00g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	205,40kcal	7,80g	3,30g	35,10g	8,70g	0,30g	0,90g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	84,60kcal	2,20g	0,30g	16,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Gesztenyés párna (PP) Összetétel: Fagy. gesztenyés párna 50 g , Fagy. gesztenyés rúd 70 g	169,00kcal	2,80g	7,20g	22,70g	0,00g	0,30g	3,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	22,40kcal	3,20g	1,00g	0,20g	0,10g	0,50g	0,30g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	129,90kcal	1,80g	1,70g	26,50g	15,00g	0,10g	0,30g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Gyümölcsös keksz 'Teljes kiőrlésű' Összetétel: Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz	191,60kcal	3,60g	8,80g	23,20g	0,00g	0,40g	0,00g
Halrudacsák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	136,30kcal	7,40g	6,00g	12,80g	0,00g	0,80g	0,50g
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
Húsgombóc Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	196,80kcal	10,40g	12,30g	15,00g	0,30g	0,10g	0,10g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	202,80kcal	9,80g	13,30g	9,60g	0,60g	0,20g	0,30g
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	426,80kcal	18,20g	16,30g	50,60g	2,70g	0,90g	2,70g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	113,20kcal	1,00g	6,80g	11,60g	7,80g	0,00g	1,40g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	209,00kcal	2,70g	10,40g	25,40g	8,90g	0,40g	5,20g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g
Karfiollevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	59,70kcal	2,10g	2,20g	7,50g	1,60g	0,20g	0,30g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt 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, 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	110,00kcal	3,20g	2,00g	19,00g	1,50g	0,20g	0,30g
Lencsegulyásleves Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	244,10kcal	13,40g	12,90g	17,20g	2,30g	0,20g	0,20g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	8,00g	0,90g	0,10g	0,00g
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
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	256,20kcal	7,30g	5,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,70g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	36,00kcal	0,00g	0,00g	9,90g	9,90g	0,00g	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	148,30kcal	15,00g	5,80g	8,90g	6,80g	0,10g	0,20g
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	160,00kcal	8,70g	11,60g	4,50g	2,90g	0,40g	0,60g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,50g	6,90g	36,60g	6,00g	0,40g	2,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	26,90kcal	0,50g	2,40g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Natur sertés szelet Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt	128,90kcal	15,10g	6,00g	2,60g	0,20g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	76,60kcal	2,00g	2,30g	11,90g	2,90g	0,10g	0,10g
Olasz zöldségleves Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásmentes spagetti	114,30kcal	3,20g	2,70g	18,60g	9,40g	0,20g	0,30g
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	408,10kcal	17,90g	21,00g	34,90g	0,50g	0,20g	0,40g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,10g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztaival 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
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	169,20kcal	3,40g	4,10g	29,20g	14,70g	0,10g	0,40g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom	84,00kcal	2,20g	7,60g	1,60g	0,00g	0,30g	1,00g
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
Pásztor bulgur csirkével, kolbással Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,50kcal	19,50g	12,50g	47,80g	0,90g	0,50g	2,10g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, rizs előgőzölt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	251,90kcal	4,20g	5,20g	47,00g	0,10g	0,10g	0,70g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	71,20kcal	3,10g	5,50g	0,50g	0,10g	0,40g	1,80g
Pírtott dara Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	129,30kcal	2,80g	3,10g	22,00g	0,00g	0,10g	0,30g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajtelfűjt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	183,60kcal	12,10g	9,80g	10,50g	0,20g	0,80g	6,30g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	85,40kcal	2,60g	2,40g	13,20g	0,40g	0,20g	0,30g
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	208,10kcal	5,90g	4,90g	51,80g	1,90g	0,10g	0,50g
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	241,30kcal	27,50g	9,50g	1,50g	0,30g	0,10g	0,10g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	233,50kcal	12,70g	15,60g	9,00g	0,60g	0,30g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.10.01.-tól 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	39,00kcal	3,10g	2,80g	0,40g	0,00g	0,20g	1,90g
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	2,00g	4,30g	2,40g	0,00g	0,50g	2,80g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	146,60kcal	7,20g	7,60g	12,00g	0,00g	1,10g	2,20g
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
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,00kcal	11,90g	3,60g	33,70g	0,30g	0,10g	0,30g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	12,00kcal	0,40g	0,10g	2,40g	1,50g	0,00g	0,00g
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
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	415,50kcal	16,50g	22,00g	53,30g	1,50g	0,80g	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
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	235,60kcal	9,20g	21,80g	0,60g	0,20g	1,40g	7,20g
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
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	291,60kcal	13,90g	18,30g	19,00g	0,10g	4,00g	0,40g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
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	135,10kcal	3,60g	3,80g	20,50g	1,60g	0,30g	0,90g
Tárkonyos burgonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Vöröshagyma	99,80kcal	2,30g	2,90g	14,50g	0,50g	0,50g	0,20g
Tárkonyos csirkeragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	87,90kcal	9,60g	2,80g	5,60g	1,10g	0,40g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tárkonyos májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma	119,90kcal	8,30g	4,00g	12,00g	1,30g	0,70g	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
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	255,20kcal	10,80g	4,00g	57,20g	21,70g	0,40g	2,30g
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	100,90kcal	6,00g	2,80g	13,00g	8,70g	0,20g	1,70g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejízesítő, Tej '1,5%'	113,50kcal	6,20g	3,00g	15,70g	9,20g	0,20g	1,80g
Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,00g	11,70g	10,60g	0,00g	4,30g
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 krémturó 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, Kigyo uborka, Kóménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	51,40kcal	0,80g	0,10g	11,40g	8,60g	0,10g	0,00g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	64,20kcal	2,30g	1,50g	9,70g	1,20g	0,20g	0,00g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	100,00kcal	4,30g	2,00g	15,60g	2,90g	0,20g	0,30g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	65,70kcal	2,00g	1,80g	10,30g	1,20g	0,20g	0,20g