

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.11.03.	Eper ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
KEDD 2025.11.04.	EN=240, 10kcal FH=9,70g ZS=4,20g SZH=39,00g CK=10,80g SO=0,70g Tzs=2,40g	EN=601, 90kcal FH=23,80g ZS=23,90g SZH=70,70g CK=3,80g SO=0,90g Tzs=3,80g	EN=165,30kcal FH=5,50g ZS=5,90g SZH=22,40g CK=4,30g SO=1,30g Tzs=3,00g
	Erdői-bodzás gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Rántott csirkemell 'mirelit' (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
SZERDA 2025.11.05.	EN=208,90kcal FH=6,50g ZS=5,80g SZH=32,70g CK=7,70g SO=1,10g Tzs=1,80g	EN=600,60kcal FH=26,50g ZS=14,40g SZH=86,00g CK=14,70g SO=1,80g Tzs=2,40g	EN=154,80kcal FH=3,90g ZS=2,40g SZH=30,20g CK=10,20g SO=0,70g Tzs=0,80g
	Citromos tea; Tojáskrémm (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Szárnycsúszleves (1, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Tököfőzelék (1, 2)*;	Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;
CSÜTÖRTÖK 2025.11.06.	EN=212,00kcal FH=7,40g ZS=5,90g SZH=30,20g CK=8,90g SO=0,90g Tzs=2,00g	EN=514,20kcal FH=26,60g ZS=27,00g SZH=57,10g CK=9,60g SO=0,40g Tzs=0,70g	EN=189,60kcal FH=4,00g ZS=5,80g SZH=29,50g CK=4,90g SO=0,50g Tzs=2,50g
	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tavasziplevés (1, 3, 5)*; Tejszínes sertésragu (1, 2, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Alma;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
PÉNTEK 2025.11.07.	EN=212,90kcal FH=10,50g ZS=5,60g SZH=30,10g CK=9,50g SO=0,80g Tzs=2,00g	EN=582,40kcal FH=20,90g ZS=24,70g SZH=64,60g CK=6,00g SO=0,40g Tzs=2,30g	EN=173,80kcal FH=6,00g ZS=5,20g SZH=25,60g CK=0,90g SO=1,00g Tzs=2,00g
	Meggyes gyümölcs Tea; Vanília krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Göcsei csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*; Jégcsap retek;
	EN=180,90kcal FH=7,60g ZS=2,10g SZH=32,20g CK=10,90g SO=0,60g Tzs=0,20g	EN=521,40kcal FH=18,30g ZS=26,30g SZH=51,30g CK=2,30g SO=2,00g Tzs=7,70g	EN=281,00kcal FH=9,00g ZS=9,90g SZH=37,20g CK=6,10g SO=1,00g Tzs=3,50g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: email@suli-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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;
10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomonkban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oivi.szegedvaros.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

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
HÉTFŐ 2025.11.10.		Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;		Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	
EN=265,80kcal FH=12,60g ZS=8,60g SZH=34,50g CK=9,90g SÓ=1,30g TZS=3,60g		EN=555,80kcal FH=23,10g ZS=21,70g SZH=65,30g CK=8,50g SÓ=0,90g TZS=3,50g		EN=124,80kcal FH=4,30g ZS=2,50g SZH=21,20g CK=0,30g SÓ=0,70g TZS=0,80g	
KEDD 2025.11.11.		Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Halrudacsok panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;		Liga Margarin; Brios (1, 2, 3)*;	
EN=198,10kcal FH=6,30g ZS=5,30g SZH=30,80g CK=7,60g SÓ=1,00g TZS=2,20g		EN=499,80kcal FH=13,70g ZS=15,10g SZH=72,50g CK=16,50g SÓ=1,30g TZS=1,70g		EN=214,00kcal FH=4,00g ZS=5,80g SZH=35,80g CK=1,80g SÓ=0,50g TZS=2,40g	
SZERDA 2025.11.12.		Tartonyaleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szárazbabfőzelék (1, 2)*;		Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	
EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g		EN=606,90kcal FH=28,30g ZS=26,50g SZH=59,50g CK=3,70g SÓ=0,50g TZS=1,40g		EN=180,00kcal FH=4,20g ZS=8,70g SZH=21,50g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=5,90g	
CSÜTÖRTÖK 2025.11.13.		Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Alma;		Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
EN=293,60kcal FH=10,50g ZS=6,60g SZH=47,20g CK=15,40g SÓ=0,60g TZS=3,60g		EN=457,20kcal FH=16,90g ZS=8,80g SZH=75,20g CK=18,10g SÓ=0,90g TZS=2,50g		EN=214,00kcal FH=4,90g ZS=7,20g SZH=31,90g CK=8,10g SÓ=0,60g TZS=1,60g	
PÉNTEK 2025.11.14.		Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Zöldpaprikás túrókrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Liahagyma;	
EN=210,10kcal FH=6,10g ZS=8,40g SZH=27,30g CK=7,30g SÓ=1,20g TZS=3,30g		EN=529,30kcal FH=18,50g ZS=14,60g SZH=77,30g CK=16,50g SÓ=2,00g TZS=4,10g		EN=168,30kcal FH=8,10g ZS=2,10g SZH=29,00g CK=1,90g SÓ=0,70g TZS=0,00g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Óvoda

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=Sója; 5=Zeller; 6=Diótélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;
10=Ráktélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűk
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) valamint a Suli-Host Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
HÉTFŐ 2025.11.17.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Törtburgonya (5)*; Alma;	Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		
	EN=205,30kcal FH=8,10g ZS=4,30g SZH=55,00g CK=9,20g SÓ=0,30g TZS=2,10g				
KEDD 2025.11.18.	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár (11)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Pásztor bulgur csirkével, kolbásszal (1, 4, 5)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;		
	EN=254,10kcal FH=8,10g ZS=7,90g SZH=36,40g CK=7,30g SÓ=1,30g TZS=2,50g				
SZERDA 2025.11.19.	Házi közzött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Natúr baromfi érmé (1, 2, 3, 4, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pírtott dara (1)*;	Diáksemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;		
	EN=156,10kcal FH=7,70g ZS=2,10g SZH=26,10g CK=0,60g SÓ=0,70g TZS=0,00g				
CSÜTÖRTÖK 2025.11.20.	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Reszelt tésztales (1, 3, 5)*; Székelyhúsgombóc (1, 2, 3, 5, 6)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;		
	EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g				
PÉNTEK 2025.11.21.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Frankfurtilves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;		
	EN=242,70kcal FH=7,40g ZS=6,00g SZH=36,60g CK=7,30g SÓ=1,00g TZS=2,10g				
	EN=607,20kcal FH=12,90g ZS=23,60g SZH=79,60g CK=18,60g SÓ=0,70g TZS=2,70g				
	EN=133,70kcal FH=4,80g ZS=2,90g SZH=21,90g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,20g				

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsír. Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Dióféle, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;
10=Fákféle; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Szegedi OVI (www.oivi-szeged.hu) valamint a
SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szövegi
tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetője/jelelhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Tejeskávé ízű tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;		Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Túrós tészta (1)*; Tejföl (2)*; Túró (2)*;		Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Sárgarépa;	
EN=276,80kcal FH=10,00g ZS=6,70g SZH=43,00g CK=13,70g SÓ=0,60g TZS=3,70g		EN=545,40kcal FH=24,80g ZS=23,60g SZH=56,40g CK=3,00g SÓ=0,30g TZS=1,00g		EN=196,10kcal FH=7,10g ZS=5,90g SZH=26,90g CK=2,00g SÓ=1,10g TZS=2,20g	
Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű egyenes kifli (1)*;		Vágott tojáslevés (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Alma;		Kakaós csiga (1, 2)*;	
EN=249,50kcal FH=8,40g ZS=4,60g SZH=41,30g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g		EN=581,80kcal FH=22,90g ZS=24,30g SZH=60,00g CK=1,00g SÓ=0,70g TZS=1,70g		EN=197,00kcal FH=3,00g ZS=9,80g SZH=23,60g CK=8,20g SÓ=0,50g TZS=4,90g	
Tej (2)*; Liga Margarín; Rozsos párna (1, 12)*; Zöldbaprika;		Jókai bablevés (1, 2, 4, 5)*; Almás-fahéjas rakott palacsinta (1, 2, 3)*;		Csemege szalámi; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
EN=281,70kcal FH=11,50g ZS=7,80g SZH=40,60g CK=9,60g SÓ=0,90g TZS=2,90g		EN=523,50kcal FH=19,50g ZS=19,70g SZH=64,70g CK=17,50g SÓ=1,20g TZS=3,20g		EN=181,70kcal FH=6,10g ZS=8,40g SZH=20,30g CK=0,30g SÓ=1,20g TZS=3,30g	
Madártej ízű tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;		Korianderes karfiolkrem leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;		Petrezselymes tejfőlstúró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
EN=294,10kcal FH=10,50g ZS=6,60g SZH=47,20g CK=15,40g SÓ=0,60g TZS=3,60g		EN=601,50kcal FH=22,80g ZS=29,30g SZH=58,40g CK=7,40g SÓ=0,60g TZS=0,60g		EN=136,70kcal FH=7,70g ZS=2,20g SZH=21,20g CK=0,30g SÓ=0,70g TZS=0,20g	
Meggyes gyümölcs Tea; Teavaj (2)*; Fonotka (1, 2)*;		Csontleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Lillahagyma;	
EN=250,90kcal FH=4,10g ZS=9,60g SZH=36,30g CK=8,90g SÓ=0,50g TZS=6,40g		EN=532,80kcal FH=19,20g ZS=29,60g SZH=62,30g CK=1,30g SÓ=0,60g TZS=2,00g		EN=166,30kcal FH=6,20g ZS=5,20g SZH=23,70g CK=1,90g SÓ=1,00g TZS=2,20g	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Óvoda

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=Fákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 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-szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a Suli-Host Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.11.03.-tól 2025.11.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	87,10kcal	2,50g	2,10g	13,70g	0,40g	0,20g	0,50g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	160,60kcal	1,90g	1,30g	34,00g	24,10g	0,10g	0,20g
Almás-fahéjas rakott palacsinta Összetétel: Fagy. alma, Fagy. palacsinta, Fahéj, Kristálycukor, Puding por, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	305,00kcal	7,70g	8,50g	48,30g	16,50g	0,90g	2,40g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	49,20kcal	0,10g	0,00g	12,00g	12,00g	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 sült paradicsom, Vöröshagyma	160,60kcal	8,40g	11,50g	4,80g	3,20g	0,40g	0,60g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	196,00kcal	4,00g	3,80g	35,80g	11,80g	0,40g	1,80g
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	191,40kcal	13,50g	13,70g	2,20g	0,50g	0,10g	0,10g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételect, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	205,30kcal	5,10g	3,50g	35,20g	0,10g	0,20g	0,20g
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
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	264,50kcal	13,10g	21,60g	2,60g	0,30g	0,30g	1,10g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,50kcal	8,20g	9,40g	17,20g	0,00g	1,10g	2,90g
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
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	59,60kcal	2,20g	5,60g	0,10g	0,10g	0,50g	2,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.11.03.-tól 2025.11.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Eper ízű tej Összetétel: Gf instant eper ízű tejzesítő, Tej '1,5'	113,30kcal	6,20g	3,00g	14,20g	9,20g	0,20g	1,80g
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 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
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	36,20kcal	1,00g	0,10g	7,50g	4,00g	0,10g	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	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
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	232,70kcal	12,50g	18,80g	1,90g	0,40g	0,10g	0,20g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	171,60kcal	4,00g	3,80g	29,50g	4,90g	0,40g	1,90g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Frankfurtiléves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt 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
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	22,40kcal	3,20g	1,00g	0,20g	0,10g	0,50g	0,30g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.11.03.-tól 2025.11.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
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	202,80kcal	9,80g	13,30g	9,60g	0,60g	0,20g	0,30g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Jókai bablevés Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	218,50kcal	11,80g	11,20g	16,40g	1,00g	0,30g	0,80g
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
Kelkáposzta főzelék Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kóménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	117,10kcal	3,90g	2,30g	19,50g	0,30g	0,10g	0,20g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,60g	0,30g	0,40g	2,00g
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
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g
Korianderes karfiolkрем leves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	82,50kcal	2,70g	4,00g	8,00g	2,00g	0,20g	0,20g
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
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,40g	4,30g	49,40g	16,60g	0,50g	2,20g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.11.03.-tól 2025.11.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	114,00kcal	6,20g	3,00g	15,70g	9,20g	0,20g	1,80g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	164,10kcal	12,10g	4,50g	18,10g	1,50g	0,40g	0,30g
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
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
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
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
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	36,00kcal	0,00g	0,00g	9,90g	9,90g	0,00g	0,00g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,40g	0,50g	0,90g	0,00g	0,10g	0,00g
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
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	94,60kcal	5,40g	6,70g	3,10g	0,00g	0,80g	1,90g
Négyhagymás krémleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	76,60kcal	2,00g	2,30g	11,90g	2,90g	0,10g	0,10g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örölt 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
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.11.03.-tól 2025.11.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,40kcal	3,90g	5,70g	47,70g	0,20g	0,10g	0,60g
Pásztor bulgur csirkével, kolbásszal 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 burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	213,50kcal	5,00g	3,40g	36,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Petrezselymes tejfölkósturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	35,90kcal	3,80g	1,80g	0,90g	0,00g	0,10g	0,00g
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: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	129,30kcal	2,80g	3,10g	22,00g	0,00g	0,10g	0,30g
Rántott csirkemell 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	187,20kcal	13,00g	6,40g	19,00g	4,20g	1,50g	0,00g
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
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi 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
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
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	139,10kcal	7,30g	2,40g	21,10g	0,50g	0,10g	0,20g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	12,00kcal	0,40g	0,10g	2,40g	1,50g	0,00g	0,00g
Sárgarépafozélék 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.11.03.-tól 2025.11.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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: Étélizestítő 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
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	235,60kcal	9,20g	21,80g	0,60g	0,20g	1,40g	7,20g
Szárazbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételect, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	235,00kcal	12,00g	3,90g	36,50g	1,50g	0,10g	0,30g
Szárnycsücsleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	129,70kcal	10,20g	4,20g	11,40g	0,80g	0,20g	0,20g
Székelyhúsgombóc Összetétel: Csemege paprika, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	331,30kcal	15,30g	18,70g	28,20g	0,20g	4,10g	0,50g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizestítő 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
Tavaszi leves Összetétel: Étélizestítő 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
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
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	28,40kcal	0,70g	2,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejszínes sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzõtejszín, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,70kcal	9,90g	15,80g	3,00g	0,50g	0,20g	1,10g
Teljes kiõrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiõrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiõrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiõrlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Teljes kiõrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiõrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjeszitõ, Tej '1,5%'	113,50kcal	6,20g	3,00g	15,70g	9,20g	0,20g	1,80g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás fõzött darabolt	70,80kcal	3,10g	5,40g	0,50g	0,10g	0,30g	1,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.11.03.-tól 2025.11.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os étellecet, 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
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	213,00kcal	5,00g	3,40g	36,80g	0,00g	0,10g	0,30g
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	256,20kcal	7,30g	5,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,70g
Vágott tojásleves Összetétel: 10%-os étellecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáslé, Vöröshagyma	108,90kcal	4,70g	5,20g	8,10g	0,30g	0,20g	1,20g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	24,10kcal	0,40g	2,20g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
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 étellecet, Fejes káposzta, Kígyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	51,40kcal	0,80g	0,10g	11,40g	8,60g	0,10g	0,00g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	100,00kcal	4,30g	2,00g	15,60g	2,90g	0,20g	0,30g
Zöldhagyma Összetétel: Zöldhagyma	12,60kcal	0,30g	0,10g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldpaprikás túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Zöldpaprika	36,20kcal	3,80g	1,70g	1,20g	0,00g	0,10g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g