

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.01.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;
KEDD 2025.12.02.	EN=288, 10kcal FH=10,30g ZS=6,60g SZH=40,90g CK=15,60g SÓ=0,70g TZS=3,80g	EN=597, 70kcal FH=23,80g ZS=24,10g SZH=69,30g CK=3,40g SÓ=1,00g TZS=3,90g	EN=185,30kcal FH=6,40g ZS=8,10g SZH=21,80g CK=0,40g SÓ=1,20g TZS=3,10g
	Csipkebogyó tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Csorbaléves (1, 2, 5, 6)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
SZERDA 2025.12.03.	EN=168,60kcal FH=4,70g ZS=2,70g SZH=30,80g CK=7,30g SÓ=0,60g TZS=0,20g	EN=624,20kcal FH=25,70g ZS=31,30g SZH=55,40g CK=4,60g SÓ=0,70g TZS=1,20g	EN=199,70kcal FH=4,10g ZS=2,40g SZH=40,00g CK=15,60g SÓ=0,70g TZS=0,60g
	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Fokhagymakrémléves gyöngyragylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
CSÜTÖRTÖK 2025.12.04.	EN=186,80kcal FH=6,30g ZS=5,60g SZH=27,60g CK=7,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g	EN=602, 10kcal FH=22,80g ZS=22,40g SZH=74,60g CK=8,20g SÓ=0,60g TZS=0,80g	EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g
	Tej (2)*; Molnártka (1, 2, 3)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Pita minos sajtfejtűt (1, 2, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;
PÉNTEK 2025.12.05.	EN=282,90kcal FH=10,00g ZS=6,90g SZH=39,40g CK=14,40g SÓ=0,70g TZS=4,00g	EN=639,50kcal FH=28,60g ZS=17,20g SZH=90,30g CK=10,10g SÓ=2,00g TZS=7,90g	EN=160,50kcal FH=6,20g ZS=4,70g SZH=23,10g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=3,00g
	Eper-meggy gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Csokoládé Mikulás (2, 6, 8)*;	Alma; Barackos háromszög (1, 2)*;
	EN=203,10kcal FH=7,10g ZS=5,90g SZH=28,20g CK=7,40g SÓ=1,00g TZS=2,00g	EN=773,20kcal FH=30,00g ZS=34,60g SZH=101,50g CK=5,80g SÓ=0,40g TZS=1,40g	EN=236,10kcal FH=3,20g ZS=7,20g SZH=38,60g CK=11,90g SÓ=0,20g TZS=3,30g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kertészvárosi 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=Teljes zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;
10=Rakéták; 11=Mustár; 12=Szénhidrát; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhasítók
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 SULLI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
Gyümölcsös krémmoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;		Alföldi leves csipetkével (1, 3, 5)*; Halrudacsok pánirozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;		Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Liliagyma;	
HÉTFŐ 2025.12.08.		EN=513,00kcal FH=15,50g ZS=18,90g SZH=65,20g CK=3,50g SÓ=1,40g TZS=3,70g		EN=166,30kcal FH=6,20g ZS=5,20g SZH=23,70g CK=1,90g SÓ=1,00g TZS=2,20g	
Erdei-bodzás gyümölcs tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;		Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;		Csokoládé ízű krémes rúd (1, 2)*;	
KEDD 2025.12.09.		EN=603,90kcal FH=25,50g ZS=36,00g SZH=58,50g CK=1,70g SÓ=0,40g TZS=0,90g		EN=161,00kcal FH=2,80g ZS=7,40g SZH=20,20g CK=4,60g SÓ=0,30g TZS=3,40g	
EN=209,20kcal FH=7,40g ZS=6,50g SZH=29,80g CK=7,30g SÓ=1,30g TZS=1,40g		Korianderes karfiolkrem leves (2, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Saji szórát (2)*; Alma;		Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
SZERDA 2025.12.10.		EN=572,40kcal FH=21,90g ZS=23,70g SZH=65,40g CK=7,60g SÓ=0,90g TZS=3,40g		EN=124,90kcal FH=4,30g ZS=2,80g SZH=20,90g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,20g	
EN=367,50kcal FH=11,70g ZS=11,90g SZH=52,20g CK=15,20g SÓ=0,70g TZS=5,00g		Tavaszeleves (1, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Szelet kenyér (1)*; Alma;		Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	
CSÜTÖRTÖK 2025.12.11.		EN=551,60kcal FH=22,00g ZS=21,00g SZH=68,70g CK=3,70g SÓ=4,90g TZS=0,80g		EN=201,10kcal FH=6,20g ZS=8,40g SZH=25,00g CK=0,60g SÓ=1,20g TZS=3,10g	
EN=180,90kcal FH=7,60g ZS=2,10g SZH=32,20g CK=10,90g SÓ=0,60g TZS=0,20g		Daragalskeleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*;		Kakaós csiga (1, 2)*;	
Citromos tea; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldhagyma;					
PÉNTEK 2025.12.12.		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	
EN=159,80kcal FH=4,20g ZS=2,50g SZH=29,80g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=0,80g					

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Keresztvári 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; Szegedi OVI (www.oivi.segedvaros.hu) valamint a
10=Ráktétél; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Pinafűszer SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. tájékoztatást kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
SZOMBAT 2025.12.13.	Tiramisu ízű tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Csirke raguleves (1, 3, 5)*; Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Baracklekvár;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=278,80kcal FH=12,80g ZS=8,70g SZH=37,50g CK=9,60g SO=1,30g TZS=3,80g	EN=779,30kcal FH=23,10g ZS=31,60g SZH=96,70g CK=44,00g SO=0,40g TZS=4,70g	EN=175,70kcal FH=6,00g ZS=4,70g SZH=27,40g CK=0,60g SO=1,10g TZS=2,80g
VASÁRNASZOMBAT 2025.12.14.			

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kertészgyári 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; SO=Só; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Gluten; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;
10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Pinateszték
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a
Szegedi ÖVI (www.oivi-szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.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 2025.12.15.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Natúr baromfi érmé (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
KEDD 2025.12.16.	EN=216,50kcal FH=10,60g ZS=5,60g SZH=30,80g CK=9,70g SÓ=0,90g TZS=2,20g	EN=589,90kcal FH=24,60g ZS=23,90g SZH=63,50g CK=2,00g SÓ=1,20g TZS=2,50g	EN=174,20kcal FH=4,00g ZS=2,40g SZH=34,90g CK=10,50g SÓ=0,70g TZS=0,60g
	Csipkebogyó tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Narancs;
SZERDA 2025.12.17.	EN=267,70kcal FH=7,90g ZS=7,40g SZH=37,00g CK=8,20g SÓ=1,40g TZS=2,50g	EN=621,60kcal FH=29,20g ZS=25,90g SZH=60,30g CK=2,00g SÓ=1,00g TZS=0,90g	EN=220,00kcal FH=4,70g ZS=3,90g SZH=39,40g CK=5,00g SÓ=0,40g TZS=2,00g
	Tej (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Szármvas rizottó (5)*; Alma befőtt;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2025.12.18.	EN=226,20kcal FH=10,00g ZS=5,40g SZH=34,40g CK=10,00g SÓ=1,00g TZS=2,60g	EN=528,50kcal FH=25,60g ZS=15,00g SZH=128,30g CK=23,40g SÓ=0,90g TZS=1,20g	EN=181,70kcal FH=6,10g ZS=8,40g SZH=20,30g CK=0,30g SÓ=1,20g TZS=3,30g
	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sárgarépa; Teavaj (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;
PÉNTEK 2025.12.19.	EN=202,70kcal FH=7,10g ZS=5,60g SZH=28,20g CK=7,40g SÓ=0,90g TZS=2,00g	EN=612,40kcal FH=24,50g ZS=15,90g SZH=90,80g CK=43,90g SÓ=0,80g TZS=2,40g	EN=254,00kcal FH=5,30g ZS=11,00g SZH=62,90g CK=1,90g SÓ=0,60g TZS=6,20g
	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtós pogácsa (1, 2)*;
	EN=259,10kcal FH=5,60g ZS=7,20g SZH=41,30g CK=8,10g SÓ=0,60g TZS=1,60g	EN=740,00kcal FH=24,50g ZS=29,20g SZH=93,30g CK=9,00g SÓ=3,60g TZS=3,90g	EN=193,50kcal FH=4,80g ZS=7,10g SZH=26,80g CK=0,90g SÓ=1,40g TZS=3,60g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=Számitott 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=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Pinateszték
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) valamint a Suli-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.22.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; EN=268,10kcal FH=10,30g ZS=6,60g SZH=40,90g CK=15,60g SO=0,70g TZS=3,80g	Fahéjas almaleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*; EN=621,00kcal FH=16,60g ZS=21,60g SZH=82,30g CK=19,20g SO=1,60g TZS=4,60g	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Sárgarépa; EN=185,80kcal FH=6,40g ZS=5,30g SZH=28,00g CK=2,40g SO=1,00g TZS=2,00g
KEDD 2025.12.23.	Tej (2)*; Liga Margarin; Fonotka (1, 2)*; EN=253,50kcal FH=10,00g ZS=6,40g SZH=38,30g CK=11,30g SO=0,90g TZS=3,30g	Gombás sertés becsináltleves (1, 2, 3, 5)*; Darás melitt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=669,80kcal FH=20,20g ZS=16,10g SZH=109,20g CK=35,80g SO=0,50g TZS=0,70g	Petrezselymes tejfölösíturó (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek; EN=140,90kcal FH=6,00g ZS=2,20g SZH=21,60g CK=0,30g SO=0,70g TZS=0,20g
SZERDA 2025.12.24.			
CSÜTÖRTÖK 2025.12.25.			
PÉNTEK 2025.12.26.			

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyértérési 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; SO=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=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; Szegedi ÖVI (www.oivi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a
10=Ráktétlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Pinasztűk SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapiján megtalálható. Szobeli
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. tájékoztatást helyben a tagövoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.12.29.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
KEDD 2025.12.30.	EN=186,80kcal FH=6,30g ZS=5,60g SZH=27,60g CK=7,40g SO=1,10g TZS=2,00g	EN=563,80kcal FH=25,10g ZS=24,30g SZH=61,50g CK=6,80g SO=1,70g TZS=2,60g	EN=199,70kcal FH=4,10g ZS=2,40g SZH=40,00g CK=15,60g SO=0,70g TZS=0,60g
	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajt szórat (2)*; Sajtos metélt (1)*; Tejföl (2)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;
SZERDA 2025.12.31.	EN=182,00kcal FH=4,80g ZS=2,70g SZH=29,20g CK=7,30g SO=0,60g TZS=0,20g	EN=513,50kcal FH=16,20g ZS=20,50g SZH=60,40g CK=3,00g SO=1,10g TZS=4,50g	EN=227,50kcal FH=4,30g ZS=14,20g SZH=19,90g CK=0,90g SO=1,00g TZS=7,10g
	Joghurt (2)*; Fatiörzskifli (1, 2, 3)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma befőtt;	Félbarna kenyér (1)*; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.01.01.	EN=273,10kcal FH=9,40g ZS=9,00g SZH=37,50g CK=12,20g SO=0,60g TZS=5,40g	EN=564,10kcal FH=16,20g ZS=16,90g SZH=121,60g CK=12,20g SO=1,50g TZS=5,30g	EN=191,50kcal FH=7,00g ZS=6,40g SZH=26,20g CK=0,60g SO=1,30g TZS=1,20g
PÉNTEK 2026.01.02.			

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyértőrtő ut. 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; SO=SO₂; 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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csalagűrt; 15=Édesítőszer; 16=Phenolok

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szébbé téve az étkezést és a 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: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem 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
Baracklevár Összetétel: Sárgabarack levár	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 szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	160,60kcal	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, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,40kcal	12,60g	18,80g	2,60g	0,30g	0,10g	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	2,70g	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%, Gyümölcs tea 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
Csirkepörkölt 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	147,70kcal	17,20g	7,00g	3,00g	0,50g	0,10g	0,30g
Csirkeragu leves 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	11,90g	4,40g	14,20g	2,60g	0,20g	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
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjезítő, Tej '1,5%'	113,10kcal	6,20g	3,00g	15,60g	9,20g	0,20g	1,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csokoládé Mikulás Összetétel: Csokoládé	261,00kcal	1,20g	19,20g	38,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyan, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített 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
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Eper-meggy gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Fahéjas almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	92,60kcal	0,70g	0,80g	19,90g	16,60g	0,10g	0,20g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	81,00kcal	0,00g	0,00g	20,10g	20,00g	0,00g	0,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételect, 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	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
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,20kcal	4,00g	0,40g	25,00g	0,60g	0,60g	0,00g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítőanyag, 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: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-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
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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
Gombás sertés becsínáltleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt 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
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	192,00kcal	8,80g	11,70g	11,20g	0,70g	0,20g	0,20g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Halrudacskák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	136,30kcal	7,40g	6,00g	12,80g	0,00g	0,80g	0,50g
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 tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	477,50kcal	19,10g	20,00g	53,10g	2,70g	0,30g	0,70g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
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
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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kukorica prósza Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefír literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	582,20kcal	11,10g	27,20g	70,50g	29,40g	0,20g	4,40g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,10kcal	7,50g	6,20g	42,80g	1,30g	0,10g	0,80g
Kuszkusz Összetétel: Ételizeítő 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, Ételizeítő 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
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,10g	0,00g	15,00g	15,00g	0,00g	0,00g
Lencseleves sertéshússal Összetétel: 10%-os ételcect, 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
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 guba Összetétel: Mákos guba	462,00kcal	10,80g	18,00g	61,20g	0,00g	0,00g	0,00g
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
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
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,50g	6,90g	36,60g	6,00g	0,40g	2,60g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Palóclevés Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt 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 betűtészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süritett 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: 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
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 tejfölkőr Összetétel: Félzsíros tehéntúr, 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
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajt 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
Romanobabfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	152,20kcal	5,30g	4,20g	26,10g	4,10g	0,20g	0,30g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,70kcal	4,90g	2,70g	30,50g	0,40g	0,60g	0,50g
Rúd 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
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 korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	146,60kcal	7,20g	7,60g	12,00g	0,00g	1,10g	2,20g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	248,00kcal	7,30g	4,50g	44,50g	2,40g	0,10g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.12.01.-től 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	193,50kcal	4,80g	7,10g	26,80g	0,90g	1,40g	3,60g
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
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
Sertésraguleves Összetétel: Étélizésítő 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
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, Étélizésítő 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
Szárnas rizottó Összetétel: Étélizésítő 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
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
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	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 UHT '1,5%'	88,00kcal	6,00g	3,00g	9,40g	9,40g	0,30g	2,00g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	242,90kcal	9,90g	3,90g	41,80g	22,70g	0,30g	2,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.12.01.-tól 2025.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	28,40kcal	0,70g	2,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	49,30kcal	1,90g	0,20g	9,90g	0,10g	0,30g	0,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejézesítő, 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 főzött darabolt	70,80kcal	3,10g	5,40g	0,50g	0,10g	0,30g	1,80g
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 tehénturó, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	49,00kcal	3,60g	1,70g	4,50g	3,60g	0,00g	0,00g
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
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
Zöldborsós aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	184,70kcal	9,80g	14,10g	3,30g	1,10g	0,10g	0,20g
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