

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.01.05.	Csipebogyó tea; Diáksemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Sargarépa;
KEDD 2026.01.06.	Molnártka (1, 2, 3)*; Banán;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacská tészta (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=290,40kcal FH=5,40g ZS=3,90g SZH=56,60g CK=5,00g SÓ=0,40g TZS=2,00g	EN=631,20kcal FH=21,80g ZS=26,90g SZH=73,50g CK=18,00g SÓ=0,30g TZS=1,30g	EN=158,40kcal FH=6,30g ZS=5,60g SZH=20,60g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g
SZERDA 2026.01.07.	Erdei gyümölcs tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tarthonyaleves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Narancs;	Briós (1, 2, 3)*;
	EN=203,20kcal FH=7,00g ZS=6,40g SZH=28,90g CK=7,30g SÓ=1,30g TZS=1,40g	EN=694,50kcal FH=27,40g ZS=29,40g SZH=76,40g CK=2,40g SÓ=2,10g TZS=8,40g	EN=196,00kcal FH=4,00g ZS=3,80g SZH=35,80g CK=11,80g SÓ=0,40g TZS=1,80g
CSÜTÖRTÖK 2026.01.08.	Meggyes gyümölcs Tea; Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=178,40kcal FH=5,60g ZS=3,90g SZH=29,80g CK=7,30g SÓ=1,20g TZS=2,40g	EN=572,20kcal FH=19,60g ZS=19,20g SZH=81,70g CK=16,00g SÓ=0,80g TZS=0,80g	EN=144,30kcal FH=4,40g ZS=2,60g SZH=25,60g CK=0,80g SÓ=0,60g TZS=0,00g
PÉNTEK 2026.01.09.	Csipebogyó tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Lilaagyma;	Olasz zöldségleves (1, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=179,70kcal FH=8,00g ZS=2,10g SZH=31,60g CK=8,60g SÓ=0,70g TZS=0,20g	EN=540,10kcal FH=19,70g ZS=27,20g SZH=68,90g CK=9,90g SÓ=0,40g TZS=1,10g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,40g SZH=25,40g CK=8,90g SÓ=0,40g TZS=5,20g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:
Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;
10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillegfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűk
Ételünk az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetője/di kért az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
SZOMBAT 2026.01.10.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=227,70kcal FH=10,50g ZS=8,20g SZH=27,70g CK=7,30g SÓ=1,20g TZS=4,60g	EN=511,30kcal FH=19,20g ZS=17,70g SZH=65,90g CK=17,90g SÓ=1,10g TZS=2,40g	EN=181,20kcal FH=4,90g ZS=2,80g SZH=33,40g CK=0,60g SÓ=0,60g TZS=0,00g
VASÁRNAP 2026.01.11.			

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kenyéráruházi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: info@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=Ráktétél; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 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 ÖVI (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 tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.01.12.	Eper ízű tej (2)*; Fonotkka (1, 2)*; EN=260,80kcal FH=10,20g ZS=4,40g SZH=43,10g CK=11,10g SÓ=0,70g TZS=2,50g	Tárkonyos csirkereagu leves (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Kefir (2)*; Kifli (1, 2)*; EN=216,80kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=30,50g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g
KEDD 2026.01.13.	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=214,00kcal FH=4,90g ZS=7,20g SZH=31,90g CK=8,10g SÓ=0,80g TZS=1,60g	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Napraforgómagos fonotkka (1, 2, 3)*; Jégcsapretek;
SZERDA 2026.01.14.	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; EN=281,50kcal FH=6,40g ZS=6,60g SZH=43,20g CK=16,80g SÓ=0,40g TZS=6,10g	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Tejszínes sonkás szósz (1, 2)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=160,40kcal FH=6,30g ZS=5,60g SZH=20,60g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g
CSÜTÖRTÖK 2026.01.15.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=203,10kcal FH=7,10g ZS=5,90g SZH=28,20g CK=7,40g SÓ=1,40g TZS=2,00g	Paradicsomleves betűszóval (1, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Alma befőtt;	Zöldpaprikás túrókrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=166,40kcal FH=7,80g ZS=2,10g SZH=26,20g CK=0,60g SÓ=0,70g TZS=0,00g
PÉNTEK 2026.01.16.	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup; EN=265,00kcal FH=7,80g ZS=7,40g SZH=36,60g CK=8,20g SÓ=1,40g TZS=2,50g	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=578,80kcal FH=24,40g ZS=21,30g SZH=68,50g CK=10,30g SÓ=1,00g TZS=1,50g	Gyümölcsös keksz Teljes kiőrlésű (1, 2)*; Alma; 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



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

Étlap név:

Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; 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=Rakéták; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 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.oiv.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.01.19.	Csipebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Málgombóclevés (1, 3, 5)*; Halrudacsokk panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;	Méz; Liga Margarín; Félbarna kenyér (1)*;
KEDD 2026.01.20.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapohely (1, 8)*;	Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Sárgarépa;
	EN=205,30kcal FH=7,90g ZS=4,30g SZH=35,20g CK=9,40g SÓ=0,40g TZS=2,30g	EN=609,70kcal FH=22,90g ZS=23,80g SZH=72,80g CK=3,40g SÓ=0,50g TZS=1,20g	EN=192,10kcal FH=6,70g ZS=5,50g SZH=27,20g CK=2,20g SÓ=1,00g TZS=2,40g
SZERDA 2026.01.21.	Tej (2)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Brokkolikrémléves gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*;	Sajos rúd (1, 2, 3)*;
	EN=212,80kcal FH=10,30g ZS=5,50g SZH=30,60g CK=9,70g SÓ=1,00g TZS=2,80g	EN=567,10kcal FH=24,20g ZS=24,00g SZH=61,20g CK=7,00g SÓ=1,20g TZS=4,50g	EN=227,50kcal FH=4,30g ZS=14,20g SZH=19,90g CK=0,90g SÓ=1,00g TZS=7,10g
CSÜTÖRTÖK 2026.01.22.	Gyümölcs tea; Teavai (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Narancs;	Liga Margarín; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=293,50kcal FH=4,40g ZS=11,80g SZH=38,90g CK=13,20g SÓ=0,40g TZS=7,50g	EN=522,40kcal FH=24,20g ZS=14,20g SZH=66,30g CK=9,80g SÓ=0,40g TZS=1,30g	EN=177,80kcal FH=6,40g ZS=5,60g SZH=25,30g CK=0,70g SÓ=1,10g TZS=1,80g
PÉNTEK 2026.01.23.	Meggyes gyümölcs Tea; Vanília krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Bakonyi betyárlevés (1, 2, 3, 5)*; Aranyaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Lillahagyma;
	EN=180,90kcal FH=7,80g ZS=2,10g SZH=32,20g CK=10,90g SÓ=0,60g TZS=0,20g	EN=652,00kcal FH=19,00g ZS=23,30g SZH=88,80g CK=33,10g SÓ=1,00g TZS=6,00g	EN=178,60kcal FH=5,90g ZS=3,90g SZH=29,90g CK=1,90g SÓ=1,20g TZS=2,20g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=Számított 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=Glütén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; Szegedi OVI (www.oivi.szegedvaros.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást helyben a tagövoda vezetője(i) kérheti az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.01.26.	Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Lebencsleves (1, 5)*; Priaminos sajtfejtűt (1, 2, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
KEDD 2026.01.27.	EN=218,80kcal FH=6,60g ZS=8,50g SZH=28,60g CK=7,30g SÓ=1,20g TZS=3,30g	EN=522,00kcal FH=24,70g ZS=16,80g SZH=65,80g CK=9,50g SÓ=1,40g TZS=7,80g	EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g
	Tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Dörögcsi csirkerağuleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma befőtt.	Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
SZERDA 2026.01.28.	EN=265,80kcal FH=12,40g ZS=8,60g SZH=34,70g CK=10,10g SÓ=1,40g TZS=3,80g	EN=583,00kcal FH=25,20g ZS=18,30g SZH=114,40g CK=10,10g SÓ=1,40g TZS=3,40g	EN=173,10kcal FH=3,90g ZS=8,60g SZH=20,30g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=5,90g
	Csipebogyó tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.01.29.	EN=207,40kcal FH=7,30g ZS=6,40g SZH=29,30g CK=7,30g SÓ=1,30g TZS=1,40g	EN=638,20kcal FH=24,30g ZS=23,80g SZH=80,10g CK=7,90g SÓ=0,90g TZS=2,40g	EN=175,70kcal FH=6,00g ZS=4,70g SZH=27,40g CK=0,60g SÓ=1,10g TZS=2,80g
	Tejeskávé ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Sárgarépa;
PÉNTEK 2026.01.30.	EN=227,70kcal FH=9,50g ZS=4,00g SZH=37,80g CK=10,30g SÓ=0,70g TZS=2,30g	EN=532,70kcal FH=25,20g ZS=18,00g SZH=60,60g CK=4,00g SÓ=0,90g TZS=0,50g	EN=192,10kcal FH=6,70g ZS=5,50g SZH=27,20g CK=2,20g SÓ=1,00g TZS=2,40g
	Eper-csipebogyó gyümölcs tea; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Telperizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Lilahagyma;
	EN=172,30kcal FH=7,20g ZS=3,40g SZH=27,90g CK=7,40g SÓ=1,20g TZS=1,10g	EN=569,00kcal FH=21,80g ZS=16,70g SZH=93,70g CK=38,60g SÓ=0,80g TZS=3,00g	EN=188,00kcal FH=8,00g ZS=2,10g SZH=28,90g CK=1,30g SÓ=0,70g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:

Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Dióhéj, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal;
10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszerek; 16=Puhítósók
Ételünk az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Az ételtek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi OVI (www.oiv-szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.01.05.-től 2026.01.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Álfdíleves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezsöldség, Fagy. prítámin 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
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,60g	11,90g	69,10g	26,30g	0,60g	4,90g
Babgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tojás, Vöröshagyma	230,00kcal	12,60g	11,80g	16,70g	0,90g	0,20g	0,20g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	144,40kcal	7,30g	9,90g	5,60g	1,30g	0,20g	0,20g
Banán Összetétel: Banán	115,50kcal	1,40g	0,00g	26,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	49,20kcal	0,10g	0,00g	12,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étölaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Öregánó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	160,60kcal	8,40g	11,50g	4,80g	3,20g	0,40g	0,60g
Borsos tokány Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,40kcal	12,60g	18,80g	2,60g	0,30g	0,10g	0,20g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	196,00kcal	4,00g	3,80g	35,80g	11,80g	0,40g	1,80g
BrokkolikréMLEves gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	87,90kcal	3,50g	2,70g	11,30g	1,40g	0,30g	0,20g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. prítámin paprika, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	269,30kcal	6,40g	6,20g	40,50g	1,40g	0,10g	0,80g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étölaj '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
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étölaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Öregánó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	374,50kcal	21,10g	14,50g	37,50g	2,80g	0,20g	0,20g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	28,40kcal	0,00g	0,00g	7,00g	7,00g	0,00g	0,00g
Csemege szálámi Összetétel: Csemege szálámi	62,90kcal	2,20g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,50g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.01.05.-től 2026.01.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,50kcal	8,20g	9,40g	17,20g	0,00g	1,10g	2,90g
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. levestzöldség, 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: Búza dara, 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: Búza dara, 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
Dörgicsei 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 tejzesisítő, 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
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
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
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
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,20kcal	4,00g	0,40g	25,00g	0,60g	0,60g	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
Fokhagymakrémleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélfokhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	108,30kcal	3,30g	2,30g	18,20g	1,50g	0,20g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.01.05.-től 2026.01.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő 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
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
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	22,40kcal	3,20g	1,00g	0,20g	0,10g	0,50g	0,30g
Gulyásleves Összetétel: Babérlével, 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
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	129,90kcal	1,80g	1,70g	26,50g	15,00g	0,10g	0,30g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 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
Halrudacsok 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', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	196,80kcal	10,40g	12,30g	15,00g	0,30g	0,10g	0,10g
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
Ízes fánk Összetétel: Bécsi fánk áfonyás 70g	222,60kcal	4,60g	5,70g	37,00g	16,70g	0,60g	2,20g
Jégcsapretek 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.01.05.-től 2026.01.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	59,70kcal	2,10g	2,20g	7,50g	1,60g	0,20g	0,30g
Kassai burgonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	237,40kcal	7,60g	16,30g	14,20g	0,50g	0,80g	4,40g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,60g	0,30g	0,40g	2,00g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	77,80kcal	6,50g	5,80g	0,00g	0,00g	0,50g	3,80g
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
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
Májgombóclevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	128,20kcal	10,20g	4,00g	12,20g	1,30g	0,30g	0,30g
Majonéz Összetétel: Majonéz	28,40kcal	0,10g	2,60g	1,20g	0,70g	0,20g	0,30g
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%, Gyümölcsstea 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.01.05.-től 2026.01.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	148,30kcal	15,00g	5,80g	8,90g	6,80g	0,10g	0,20g
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
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	26,90kcal	0,50g	2,40g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
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, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Tojásmentes spagetti	114,30kcal	3,20g	2,70g	18,60g	9,40g	0,20g	0,30g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Öregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz, Tartósítószermentes sült paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	455,20kcal	19,80g	17,30g	53,90g	5,50g	0,60g	2,30g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült 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 sült paradicsom, Vöröshagyma	169,20kcal	3,40g	4,10g	29,20g	14,70g	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', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,40kcal	3,90g	5,70g	47,70g	0,20g	0,10g	0,60g
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 sajtalfűjt 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 tésztalesves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	85,40kcal	2,60g	2,40g	13,20g	0,40g	0,20g	0,30g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	233,50kcal	12,70g	15,60g	9,00g	0,60g	0,30g	0,30g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.01.05.-től 2026.01.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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, Étélizelő 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: Étélizelő 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
Spénófőzelék 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
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő 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 csirkeragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizelő 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
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
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
Tejszínes sonkás szósz Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	156,90kcal	7,60g	12,20g	3,30g	0,10g	0,50g	1,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.01.05.-től 2026.01.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	151,80kcal	3,90g	4,00g	23,80g	8,40g	0,10g	0,30g
Törteburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz'	213,00kcal	5,00g	3,40g	36,80g	0,00g	0,10g	0,30g
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 krémtúró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	49,00kcal	3,60g	1,70g	4,50g	3,60g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigó 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
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