

HÉTFŐ 2026.06.15.		KEDD 2026.06.16.		SZERDA 2026.06.17.		CSÜTÖRTÖK 2026.06.18.		PÉNTEK 2026.06.19.	
Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai	
Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;		Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
EN=244,30kcal FH=11,90g ZS=7,70g SZH=32,10g CK=9,70g SÓ=1,40g TZS=5,00g		EN=267,70kcal FH=7,90g ZS=7,40g SZH=37,00g CK=8,20g SÓ=1,40g TZS=2,50g		EN=232,30kcal FH=10,40g ZS=5,60g SZH=35,00g CK=10,00g SÓ=0,90g TZS=2,00g		EN=199,10kcal FH=4,10g ZS=2,40g SZH=39,70g CK=19,30g SÓ=0,70g TZS=0,80g		EN=201,40kcal FH=6,50g ZS=6,60g SZH=28,10g CK=7,70g SÓ=1,10g TZS=2,50g	
Lebbenszeves (1, 5)*; Priamínos sajtfeltűjt (1, 2, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;		Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Szarvacskás tészta (1)*;		Olasz zöldségleves gyufatésztaival (1, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Vegyes saláta;		Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Mustáros sertéskaraj (felnőtt 2) (1, 2, 3, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Szelet kenyér (1)*;		Gombás sertés becsináltleves (1, 2, 3, 5)*; Barackos háromszög (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	
EN=572,10kcal FH=25,70g ZS=16,80g SZH=76,80g CK=9,60g SÓ=1,50g TZS=7,80g		EN=613,30kcal FH=29,20g ZS=25,00g SZH=65,90g CK=5,00g SÓ=0,60g TZS=1,30g		EN=516,20kcal FH=26,60g ZS=14,60g SZH=84,50g CK=21,90g SÓ=1,10g TZS=1,10g		EN=658,60kcal FH=29,40g ZS=20,20g SZH=84,60g CK=3,30g SÓ=1,20g TZS=3,20g		EN=614,20kcal FH=18,10g ZS=22,90g SZH=82,20g CK=18,70g SÓ=1,40g TZS=4,90g	
Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;		Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;		Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Teavaj (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; Paradicsom;		Félbarna kenyér (1)*; Liga Margarin; Alma;	
EN=174,20kcal FH=4,00g ZS=2,40g SZH=34,90g CK=10,50g SÓ=0,70g TZS=0,60g		EN=152,90kcal FH=4,30g ZS=2,40g SZH=28,00g CK=0,30g SÓ=0,70g TZS=0,80g		EN=181,70kcal FH=6,10g ZS=8,40g SZH=20,30g CK=0,30g SÓ=1,20g TZS=3,30g		EN=248,90kcal FH=5,20g ZS=11,00g SZH=31,70g CK=0,40g SÓ=0,60g TZS=6,20g		EN=172,30kcal FH=4,40g ZS=2,40g SZH=32,70g CK=0,60g SÓ=0,70g TZS=0,60g	

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULLI - HOST VENDÉGLÁRÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Keregyesi úti út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [mail@sulli-host.hu](mailto:mail@sulli-host.hu)

**Étlap név:**

**Óvoda**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Telített zsír;  
(\*) Allergének: 1=Glütén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Óldimogyoró; 9=Hal;  
10=Rákképző; 11=Mustár; 12=Szazámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édeslőszer; 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](http://www.oivi-szegedvaros.hu)) valamint a SULLI-HOST Kft. ([www.sulli-host.hu](http://www.sulli-host.hu)) hivatalos honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

**Sulli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<b>HÉTFŐ</b> 2026.06.22.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;  EN=268; 10kcal FH=10;30g ZS=6;80g SZH=40;90g CK=15;60g SÓ=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; 100kcal FH=16;60g ZS=21;60g SZH=82;30g CK=19;20g SÓ=1;60g TZS=4;60g	Tejles kiörlésű kenyér (1)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Sárgarépa;  EN=166; 40kcal FH=6;30g ZS=5;30g SZH=23;30g CK=2;10g SÓ=1;00g TZS=2;20g
<b>KEDD</b> 2026.06.23.	Tej (2)*; Liga Margarin; Fonotka (1, 2)*;  EN=253; 50kcal FH=10;00g ZS=6;40g SZH=38;30g CK=11;30g SÓ=0;90g TZS=3;30g	Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;  EN=555; 40kcal FH=21;20g ZS=24;40g SZH=71;40g CK=5;90g SÓ=3;00g TZS=0;90g	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Tejles kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;  EN=134; 60kcal FH=4;70g ZS=2;90g SZH=22;20g CK=0;30g SÓ=0;60g TZS=0;20g
<b>SZERDA</b> 2026.06.24.	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Tejles kiörlésű egyenes kifli (1)*;  EN=249; 50kcal FH=8;40g ZS=4;60g SZH=41;30g CK=16;60g SÓ=0;80g TZS=3;10g	Alföldileves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Tejfölös-kapros zöldbabfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;  EN=607; 60kcal FH=25;60g ZS=21;50g SZH=73;70g CK=8;20g SÓ=1;50g TZS=1;20g	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;  EN=231; 10kcal FH=3;40g ZS=9;80g SZH=31;30g CK=9;20g SÓ=0;50g TZS=4;90g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2026.06.25.	Limonádé; Házi körözött (2)*; Tejles kiörlésű kenyér (1)*;  EN=169; 50kcal FH=7;60g ZS=2;10g SZH=28;80g CK=7;80g SÓ=0;70g TZS=0;20g	Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Törtburgonya (5)*;  EN=642; 40kcal FH=36;10g ZS=15;20g SZH=62;40g CK=1;80g SÓ=0;70g TZS=0;50g	Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;  EN=217; 30kcal FH=3;60g ZS=6;00g SZH=36;50g CK=9;20g SÓ=0;20g TZS=3;00g
<b>PÉNTEK</b> 2026.06.26.	Gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;  EN=238; 50kcal FH=6;60g ZS=9;60g SZH=31;60g CK=7;40g SÓ=1;20g TZS=3;50g	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;  EN=612; 50kcal FH=17;50g ZS=14;20g SZH=101;60g CK=35;20g SÓ=0;60g TZS=0;60g	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;  EN=211; 90kcal FH=6;80g ZS=5;60g SZH=43;00g CK=4;0;70g SÓ=1;10g TZS=1;80g

**Ételap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULLI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szegevd, Kengyélgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015  
E-mail: [mail@sulli-host.hu](mailto:mail@sulli-host.hu)

**Ételap név:**  
**Óvoda**

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Tejített zsír;  
(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Héj; 10=Rakétélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Élesztőszer; 16=Porhateszték  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegevd OVI ([www.oivi.szegevdvaros.hu](http://www.oivi.szegevdvaros.hu)) valamint a SULLI-HOST Kft. ([www.sulli-host.hu](http://www.sulli-host.hu)) hivatalos honlapján megtalálható. Szobeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.  
**Sulli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<p><b>HÉTFŐ</b> 2026.06.29.</p> <p>Erdi gyümölcs tea; Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>Karfiolleves (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Sajkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;</p>	<p>EN=211,40kcal FH=4,10g ZS=2,40g SZH=42,70g CK=22,30g SÓ=0,70g Tzs=0,80g</p> <p>EN=579,30kcal FH=21,30g ZS=22,50g SZH=64,00g CK=2,70g SÓ=0,70g Tzs=1,10g</p> <p>EN=181,70kcal FH=6,40g ZS=4,80g SZH=28,30g CK=0,60g SÓ=1,10g Tzs=2,80g</p>
<p><b>KEDD</b> 2026.06.30.</p> <p>Eper ízű tej (2)*; Fonoitka (1, 2)*;</p>	<p>Paradicsomleves betűszóval (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Teavaj (2)*;</p>	<p>EN=280,80kcal FH=10,20g ZS=4,40g SZH=43,10g CK=11,10g SÓ=0,70g Tzs=2,50g</p> <p>EN=569,00kcal FH=18,30g ZS=19,50g SZH=78,40g CK=1,690g SÓ=1,20g Tzs=4,70g</p> <p>EN=196,50kcal FH=7,10g ZS=9,60g SZH=20,50g CK=0,40g SÓ=1,10g Tzs=6,20g</p>
<p><b>SZERDA</b> 2026.07.01.</p> <p>Limonádé; Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;</p>	<p>Tarhonyaleves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Töktőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;</p>	<p>Barackos háromszög (1, 2)*;</p>	<p>EN=173,00kcal FH=6,00g ZS=2,20g SZH=29,10g CK=7,60g SÓ=0,70g Tzs=0,20g</p> <p>EN=578,30kcal FH=22,00g ZS=26,80g SZH=58,40g CK=1,070g SÓ=0,80g Tzs=1,40g</p> <p>EN=202,00kcal FH=2,90g ZS=7,20g SZH=30,90g CK=1,90g SÓ=0,20g Tzs=3,30g</p>
<p><b>CSÜTÖRTÖK</b> 2026.07.02.</p> <p>Keфир (2)*; Kifli (1, 2)*;</p>	<p>Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;</p>	<p>Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;</p>	<p>EN=216,80kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=30,50g CK=7,30g SÓ=0,70g Tzs=4,00g</p> <p>EN=658,60kcal FH=18,90g ZS=26,10g SZH=64,00g CK=1,870g SÓ=0,30g Tzs=2,00g</p> <p>EN=168,60kcal FH=6,50g ZS=6,60g SZH=20,70g CK=0,40g SÓ=1,10g Tzs=2,50g</p>
<p><b>PÉNTEK</b> 2026.07.03.</p> <p>Citromos tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;</p>	<p>Csontleves (1, 3, 5)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Kuszkus (1, 5)*; Szelet kenyér (1)*;</p>	<p>Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;</p>	<p>EN=189,70kcal FH=6,20g ZS=5,30g SZH=29,10g CK=7,60g SÓ=1,00g Tzs=2,20g</p> <p>EN=673,10kcal FH=30,90g ZS=17,80g SZH=94,00g CK=4,60g SÓ=1,20g Tzs=1,70g</p> <p>EN=164,50kcal FH=4,60g ZS=2,70g SZH=29,30g CK=0,20g SÓ=0,60g Tzs=0,30g</p>

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyér-Égyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [mail@sull-host.hu](mailto:mail@sull-host.hu)

**Étlap név:**  
**Óvoda**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehéj; 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=Raktéj; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűek  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Az ételtek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a  
Szegedi OVI ([www.ovi.szegedvaros.hu](http://www.ovi.szegedvaros.hu)) valamint a  
SULL-HOST Kft. ([www.sull-host.hu](http://www.sull-host.hu)) hivatalos honlapján megtalálható. Szövegi  
tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérheti az intézményben.

**Sull-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Aiföldileves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	87,10kcal	2,50g	2,10g	13,70g	0,40g	0,20g	0,50g
<b>Alma</b> Összetétel: Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Aranygaluska</b> Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,60g	11,90g	69,10g	26,30g	0,60g	4,90g
<b>Bácskai rizseshús</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	394,90kcal	14,50g	22,80g	48,60g	0,40g	0,20g	0,90g
<b>Baracklekvár</b> Összetétel: Sárgabarack lekvár	49,20kcal	0,10g	0,00g	12,00g	12,00g	0,00g	0,00g
<b>Barackos háromszög</b> Összetétel: Fagy. barackos háromszög 70g	282,80kcal	3,80g	10,20g	43,30g	16,70g	0,40g	4,60g
<b>Bolognai szósz</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Órölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	160,60kcal	8,40g	11,50g	4,80g	3,20g	0,40g	0,60g
<b>Burgonyapüré</b> 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
<b>Buzsáki leves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	180,90kcal	8,80g	12,50g	6,80g	1,50g	0,20g	0,20g
<b>Chilisbab</b> Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Órölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	374,50kcal	21,10g	14,50g	37,50g	2,80g	0,20g	0,20g
<b>Citromos tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	28,40kcal	0,00g	0,00g	7,00g	7,00g	0,00g	0,00g
<b>Csemege szalámi</b> Összetétel: Csemege szalámi	62,90kcal	2,20g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,50g
<b>Csipkebogyó tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
<b>Csirke nuggets</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,50kcal	8,20g	9,40g	17,20g	0,00g	1,10g	2,90g
<b>Csirkeraguleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	147,90kcal	11,90g	4,40g	14,20g	2,60g	0,20g	0,30g
<b>Csokis croissant csomagolt</b> Összetétel: Croissant kakaós krémmel 45g, Croissant kakaós krémmel 65g	181,80kcal	2,60g	7,30g	25,00g	0,00g	0,30g	3,70g
<b>Csontleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Órölt 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
<b>Csorbaleves</b> Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Órölt 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

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt 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 ízű tej Összetétel: Gf instant eper ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	113,30kcal	6,20g	3,00g	14,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Eper-meggy gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	104,50kcal	1,10g	0,70g	23,30g	15,50g	0,10g	0,20g
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 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
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, Kóménymag, 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
Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt 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
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Francia hagymakrémleves rizsszemtészttával Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	81,60kcal	2,10g	2,30g	13,20g	2,90g	0,10g	0,10g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gombás sertés becsináltleves 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
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	22,40kcal	3,20g	1,00g	0,20g	0,10g	0,50g	0,30g
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Halrudacs kák 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, Félzsiros tehéntúró, Kóménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	35,90kcal	3,70g	1,70g	1,10g	0,00g	0,10g	0,00g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	195,10kcal	10,30g	15,80g	1,50g	0,30g	0,40g	0,80g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	215,70kcal	7,70g	7,40g	28,50g	0,30g	1,20g	2,50g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	380,50kcal	16,00g	20,40g	42,80g	5,00g	2,60g	0,40g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
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
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
Kenőmájas Összetétel: Kenőmájas	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
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kukoricás bulgur</b> Összetétel: Bulgur, Étélizésítő 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
<b>Kuszkusz</b> 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
<b>Lebbencsleves</b> 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
<b>Lekvár</b> Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,10g	0,00g	15,00g	15,00g	0,00g	0,00g
<b>Liga Margarin</b> Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,10g	0,60g
<b>Lilahagyma</b> Összetétel: Lilahagyma	11,90kcal	0,30g	0,00g	2,80g	1,30g	0,00g	0,00g
<b>Limonádé</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	32,80kcal	0,00g	0,00g	7,40g	7,30g	0,00g	0,00g
<b>Magyaros húsgombóclevés</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	181,00kcal	8,90g	12,10g	7,90g	0,60g	0,30g	0,30g
<b>Magyaros sült csirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	241,00kcal	27,40g	9,50g	1,60g	0,30g	0,40g	0,10g
<b>Májgaluskaleves</b> 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	164,10kcal	12,10g	4,50g	18,10g	1,50g	0,40g	0,30g
<b>Majonéz</b> Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
<b>Makaróni</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	256,20kcal	7,30g	5,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,70g
<b>Meggyes gyümölcs Tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
<b>Metélt tészta</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	256,20kcal	7,30g	5,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,70g
<b>Mexikói sertésragu</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,20kcal	9,70g	14,10g	4,60g	1,20g	0,10g	0,20g
<b>Méz</b> Összetétel: Vegyes virág méz	36,00kcal	0,00g	0,00g	9,90g	9,90g	0,00g	0,00g
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
<b>Mustáros sertéskaraj (feleöntt 2)</b> Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%'	186,20kcal	15,40g	11,30g	4,70g	0,00g	0,10g	0,60g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	49,80kcal	2,60g	4,20g	0,40g	0,10g	0,40g	1,70g
Olasz zöldségleves gyufatésztával Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta,	108,40kcal	2,90g	2,70g	17,40g	9,40g	0,20g	0,30g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,10g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	127,20kcal	3,00g	3,20g	21,40g	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
Pásztor bulgur Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	476,90kcal	17,80g	20,10g	47,60g	0,90g	0,30g	0,80g
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
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritamin paprikás túrókrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	120,20kcal	3,90g	10,90g	1,40g	0,30g	0,10g	1,00g
Pritaminos sajtelfűjt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	183,60kcal	12,10g	9,80g	10,50g	0,20g	0,80g	6,30g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	425,60kcal	14,30g	16,20g	49,50g	0,40g	1,00g	4,30g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	105,60kcal	2,70g	4,20g	13,90g	0,40g	0,20g	0,50g
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, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	233,50kcal	12,70g	15,60g	9,00g	0,60g	0,30g	0,30g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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 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
Soproni felvágott Összetétel: Soproni felvágott	51,60kcal	2,60g	4,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,80g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	185,70kcal	8,00g	4,80g	27,40g	7,60g	0,20g	1,20g
Szárnyas 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
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Tápai legényfogyó leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	121,40kcal	11,10g	4,40g	8,40g	1,80g	0,50g	0,40g
Tavaszi leves 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
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	255,20kcal	10,80g	4,00g	57,20g	21,70g	0,40g	2,30g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.06.01.-től 2026.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Tejfölös-kapros zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételect, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kapor, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	126,80kcal	5,10g	3,20g	17,60g	6,40g	0,20g	0,30g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g
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
Törtburgonya 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
Túrós galuskaleves Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Félzsíros tehéntúró, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	89,30kcal	3,30g	2,80g	12,20g	1,10g	0,20g	0,30g
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
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételect, Fejes káposzta, Kigyo uborka, Kóménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	60,60kcal	0,90g	0,10g	13,70g	10,80g	0,10g	0,00g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	41,40kcal	2,80g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
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
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g