

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<b>HÉTFŐ</b> 2026.06.29.	Erdei gyümölcs tea; Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;
<b>KEDD</b> 2026.06.30.	Eper ízű tej (2)*; Fonotka (1, 2)*;	Paradicsomleves betűfészttával (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Teavaj (2)*;
<b>SZERDA</b> 2026.07.01.	Limonádé; Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Tathonyaleves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Töktfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Barackos háromszög (1, 2)*;
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2026.07.02.	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
<b>PÉNTEK</b> 2026.07.03.	Citromos tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Csontleves (1, 3, 5)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Kuszkus (1, 5)*; Szelet kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;

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



**SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Keménygyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [meal@suli-host.hu](mailto:meal@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=Glütén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;  
10=Ráktétlék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek  
Ételleink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Az étellek 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.suli-host.hu](http://www.suli-host.hu)) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagvooda vezetőjétől kérhet az intézményben.

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

	<b>Tízórai</b>	<b>Ebéd A</b>	<b>Uzsonna</b>
<b>HÉTFŐ</b> 2026.07.06.	Limonádé; Lapkasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;	Liga Margarín; Brós (1, 2, 3)*;
	EN=223,40kcal FH=10,80g ZS=6,30g SZH=30,10g CK=9,10g SÓ=1,10g TZS=4,00g	EN=509,90kcal FH=14,20g ZS=14,00g SZH=74,90g CK=99,30g SÓ=0,90g TZS=3,60g	EN=214,00kcal FH=4,00g ZS=5,80g SZH=35,80g CK=11,80g SÓ=0,50g TZS=2,40g
	Madártej ízü tej (2)*; Liga Margarín; Kifli (1, 2)*;	Őszibarack krémleves (1, 2)*; Sajtós korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Teljes kiőrlésű gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;
<b>KEDD</b> 2026.07.07.			
	EN=256,80kcal FH=9,70g ZS=6,20g SZH=40,50g CK=10,80g SÓ=0,80g TZS=3,00g	EN=546,80kcal FH=14,90g ZS=14,00g SZH=86,20g CK=30,30g SÓ=1,40g TZS=4,70g	EN=217,30kcal FH=3,60g ZS=6,00g SZH=36,50g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,00g
	Citromos tea; Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Lebencsleves (1, 5)*; Csöben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldhagyma; Vajkrém (2)*; Napraforgómagos fonotkka (1, 2, 3)*;
<b>SZERDA</b> 2026.07.08.			
	EN=242,40kcal FH=4,90g ZS=7,20g SZH=38,90g CK=15,10g SÓ=0,80g TZS=1,60g	EN=590,40kcal FH=26,00g ZS=23,20g SZH=56,60g CK=5,80g SÓ=1,00g TZS=3,10g	EN=273,10kcal FH=6,20g ZS=9,20g SZH=39,70g CK=6,00g SÓ=0,40g TZS=2,60g
	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szorlat (2)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2026.07.09.			
	EN=281,50kcal FH=6,40g ZS=8,80g SZH=43,20g CK=16,80g SÓ=0,40g TZS=6,10g	EN=579,30kcal FH=22,40g ZS=21,40g SZH=72,20g CK=6,90g SÓ=0,90g TZS=3,30g	EN=158,40kcal FH=6,30g ZS=5,60g SZH=20,60g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g
	Erdei gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Sajtós rúd (1, 2, 3)*;
<b>PÉNTEK</b> 2026.07.10.			
	EN=232,30kcal FH=7,70g ZS=7,30g SZH=29,50g CK=8,30g SÓ=1,40g TZS=2,40g	EN=503,80kcal FH=16,70g ZS=25,00g SZH=69,20g CK=13,60g SÓ=0,50g TZS=1,10g	EN=227,50kcal FH=4,30g ZS=14,20g SZH=19,90g CK=0,90g SÓ=1,00g TZS=7,10g

## Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

### Jó étvágyat kívánunk



**SULL-HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyérégyri út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: email@sull-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=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűk  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergének is.

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

Sull-Host  
Étkezeltési  
Rendszer 3.0

HÉTFŐ 2026.07.13.		KEDD 2026.07.14.		SZERDA 2026.07.15.		CSÜTÖRTÖK 2026.07.16.		PÉNTEK 2026.07.17.			
Tízórai		Ebéd A		Uzsonna		Téj (2)*; Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Májgombóclevés (1, 3, 5)*; Halrudacsokk panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;		Csemege szálami; Liga Margarin; Sárgarépa; Félbarna kenyér (1)*;	
EN=242,80kcal FH=6,90g ZS=5,40g SZH=39,60g CK=19,60g SÓ=1,00g TZS=2,80g		EN=487,40kcal FH=23,00g ZS=15,50g SZH=59,50g CK=2,70g SÓ=1,20g TZS=3,00g		EN=219,10kcal FH=6,80g ZS=8,50g SZH=27,40g CK=2,10g SÓ=1,20g TZS=3,10g		EN=204,90kcal FH=6,90g ZS=6,40g SZH=28,90g CK=7,60g SÓ=1,30g TZS=1,40g		EN=590,30kcal FH=22,80g ZS=22,30g SZH=72,00g CK=4,10g SÓ=0,80g TZS=0,90g		EN=183,70kcal FH=6,60g ZS=5,40g SZH=25,30g CK=0,70g SÓ=1,00g TZS=2,40g	
Limonádé; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;		Kertészlevés (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;		Daragaluska (1, 3, 5)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Szelet kenyér (1)*;		Téj (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;		Gyümölcs tea; Teavaj (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	
EN=180,90kcal FH=7,60g ZS=2,10g SZH=32,20g CK=10,90g SÓ=0,60g TZS=0,20g		EN=164,40kcal FH=6,70g ZS=5,70g SZH=21,50g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g		EN=163,20kcal FH=6,20g ZS=4,80g SZH=23,90g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=3,00g		EN=205,30kcal FH=7,90g ZS=4,30g SZH=35,20g CK=9,40g SÓ=0,40g TZS=2,30g		EN=283,50kcal FH=4,40g ZS=11,80g SZH=38,90g CK=13,20g SÓ=0,40g TZS=7,50g		EN=178,60kcal FH=5,90g ZS=3,90g SZH=29,90g CK=1,90g SÓ=1,20g TZS=2,20g	
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)*;		Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;		Liahangy; Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;					
EN=652,100kcal FH=19,00g ZS=23,30g SZH=88,80g CK=33,10g SÓ=1,00g TZS=6,00g		EN=164,40kcal FH=6,70g ZS=5,70g SZH=21,50g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g		EN=163,20kcal FH=6,20g ZS=4,80g SZH=23,90g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=3,00g		EN=164,40kcal FH=6,70g ZS=5,70g SZH=21,50g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g		EN=164,40kcal FH=6,70g ZS=5,70g SZH=21,50g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g		EN=164,40kcal FH=6,70g ZS=5,70g SZH=21,50g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g	

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



**SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kenyérégeri út 4., Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: email@sull-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=Téj; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földmogyoró; 9=Hal; Szegedi ÖVI (www.ovi.szegeदारos.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a 10=Ráktéték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesfűszer; 16=Puhatestűk SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<b>HÉTFŐ</b> 2026.07.20.	Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=269,70kcal FH=12,10g ZS=11,40g SZH=29,70g CK=4,70g SÓ=1,50g TZS=5,30g	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Pritaminos sajteltfűjt (1, 2, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*; EN=591,90kcal FH=27,90g ZS=17,70g SZH=79,50g CK=9,40g SÓ=2,00g TZS=7,90g	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Alma; Kifli (1, 2)*; EN=255,90kcal FH=8,00g ZS=5,20g SZH=50,00g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g
<b>KEDD</b> 2026.07.21.	Erdi-bodzás gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; EN=208,90kcal FH=6,50g ZS=5,60g SZH=32,70g CK=7,70g SÓ=1,10g TZS=1,80g	Dörögcei csirkeraqualeves (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Alma befőtt; EN=583,50kcal FH=25,80g ZS=20,70g SZH=129,30g CK=10,80g SÓ=1,50g TZS=3,70g	Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=173,10kcal FH=3,90g ZS=6,60g SZH=20,30g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=5,90g
<b>SZERDA</b> 2026.07.22.	Csipkebogyó tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=203,20kcal FH=7,00g ZS=6,40g SZH=28,90g CK=7,30g SÓ=1,30g TZS=1,40g	Brokkolikrémleves gyöngygyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*; Alma; EN=577,20kcal FH=23,70g ZS=20,00g SZH=72,90g CK=6,90g SÓ=0,90g TZS=2,50g	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=175,70kcal FH=6,00g ZS=4,70g SZH=27,40g CK=0,60g SÓ=1,10g TZS=2,80g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2026.07.23.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; EN=257,90kcal FH=9,70g ZS=6,20g SZH=40,40g CK=10,80g SÓ=0,80g TZS=3,00g	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=575,80kcal FH=25,50g ZS=15,50g SZH=72,50g CK=9,40g SÓ=0,90g TZS=1,30g	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Sárgarépa; EN=192,10kcal FH=6,70g ZS=5,50g SZH=27,20g CK=2,20g SÓ=1,00g TZS=2,40g
<b>PÉNTEK</b> 2026.07.24.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldhagyma; EN=184,90kcal FH=7,50g ZS=3,50g SZH=30,40g CK=7,40g SÓ=1,20g TZS=1,10g	Tavasszileves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Szelet kenyér (1)*; EN=606,40kcal FH=23,70g ZS=23,10g SZH=84,60g CK=6,60g SÓ=3,50g TZS=0,80g	Kakakókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=233,40kcal FH=5,00g ZS=7,20g SZH=36,50g CK=9,40g SÓ=0,60g TZS=1,40g

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



**SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Keregyetvári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015  
E-mail: [mail@sull-host.hu](mailto:mail@sull-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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék; mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;  
10=Rákkérek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesfűszer; 16=Puhítószer;  
Ételink 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](http://www.oivi.szegedvaros.hu)) az NGSZ ([www.ngsz.hu](http://www.ngsz.hu)) valamint a  
SULL-HOST Kft. ([www.sull-host.hu](http://www.sull-host.hu)) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli  
tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

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

HÉTFŐ 2026.07.27.		KEDD 2026.07.28.		SZERDA 2026.07.29.		CSÜTÖRTÖK 2026.07.30.		PÉNTEK 2026.07.31.					
Tízórai		Ebéd A		Uzsonna		Téj (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*; EN=277,60kcal FH=10,90g ZS=8,90g SZH=38,90g CK=14,30g SÓ=0,80g TZS=4,50g		Alföldileves csipettkével (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*; EN=549,10kcal FH=17,40g ZS=19,00g SZH=73,00g CK=2,30g SÓ=1,30g TZS=0,90g		Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom; EN=134,60kcal FH=4,70g ZS=2,90g SZH=22,20g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,20g			
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; EN=173,80kcal FH=8,10g ZS=2,20g SZH=29,70g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=0,20g		Olassz zöldségleves gyufatésztaival (1, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=592,90kcal FH=21,40g ZS=27,40g SZH=79,90g CK=10,20g SÓ=0,70g TZS=1,10g		Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g		Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma; EN=602,20kcal FH=23,90g ZS=25,50g SZH=63,70g CK=6,60g SÓ=1,00g TZS=2,00g		Limonádé; Sonkakrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=182,80kcal FH=6,20g ZS=4,10g SZH=29,30g CK=7,70g SÓ=1,10g TZS=0,40g		Eperkrémleves (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Uborkasaláta; EN=621,60kcal FH=22,10g ZS=25,70g SZH=72,90g CK=17,00g SÓ=0,30g TZS=1,20g		Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=158,40kcal FH=6,30g ZS=5,60g SZH=20,60g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g	
Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=184,70kcal FH=5,90g ZS=4,70g SZH=29,70g CK=7,30g SÓ=1,10g TZS=3,00g		Zöldborsóleves csipettkével (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Szelet kenyér (1)*; EN=639,20kcal FH=26,60g ZS=23,20g SZH=78,60g CK=3,90g SÓ=1,20g TZS=0,70g		Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma; EN=227,60kcal FH=5,20g ZS=7,10g SZH=34,50g CK=0,90g SÓ=1,40g TZS=3,80g									

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



**SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOGLÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Keménygyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [menul@suli-host.hu](mailto:menul@suli-host.hu)

**Étlap név:**  
**Óvoda**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; TZS=Teljes zsír;  
Az étellek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Suli-Host Etkeztetési Rendszer 3.0

(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Dióféle, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;  
10=Rakéták; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édeslószer; 16=Pinhagyma

Ételleink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

**Suli-Host Etkeztetési Rendszer 3.0**

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Álföldileves csipetkével</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestöldség, 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
<b>Alma</b> Összetétel: Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Alma befőtt</b> Összetétel: Alma befőtt	59,50kcal	0,00g	0,00g	54,60g	9,20g	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, Őrölt 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>Bakonyi betyárleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt 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
<b>Barackos háromszög</b> Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g	202,00kcal	2,80g	7,20g	30,90g	11,90g	0,20g	3,30g
<b>BBQ csirkecomb</b> Összetétel: Barbecue szósz, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	185,10kcal	19,30g	7,10g	2,00g	1,00g	0,40g	0,10g
<b>Bolognai szósz</b> 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
<b>Borsos tokány</b> 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
<b>Briós</b> Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	196,00kcal	4,00g	3,80g	35,80g	11,80g	0,40g	1,80g
<b>BrokkolikréMLEves gyöngyagylóval</b> Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt 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
<b>Bugaci sertés szelet</b> Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,10kcal	15,20g	8,10g	3,30g	0,30g	0,10g	0,40g
<b>Bulgur</b> Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	269,30kcal	6,40g	6,20g	40,50g	1,40g	0,10g	0,80g
<b>Burgonyagombóc leves</b> 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
<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>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

## Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-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
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	113,10kcal	6,20g	3,00g	15,60g	9,20g	0,20g	1,80g
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Csontleves Összetétel: Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levestöldség, 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
Csőben sült brokkoli Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	411,70kcal	20,80g	23,00g	25,40g	4,00g	0,50g	2,80g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Ételizező 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
Dörögcsői csirkeraguleves Összetétel: Ételizező 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-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	96,40kcal	1,50g	0,40g	20,90g	10,00g	0,10g	0,20g
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	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
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Ételizező só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	232,70kcal	12,50g	18,80g	1,90g	0,40g	0,10g	0,20g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	171,60kcal	4,00g	3,80g	29,50g	4,90g	0,40g	1,90g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Frankfurtileves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezőldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	184,90kcal	3,50g	9,30g	16,70g	0,60g	0,60g	0,90g
<b>Gombaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	62,40kcal	2,50g	2,50g	7,20g	0,80g	0,20g	0,20g
<b>Göcseji csirkemellsonka</b> Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	22,40kcal	3,20g	1,00g	0,20g	0,10g	0,50g	0,30g
<b>Gulyásleves</b> 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
<b>Gyümölcs tea</b> Összetétel: Betétidj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcsös joghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
<b>Halrudacs kák panírozott</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	136,30kcal	7,40g	6,00g	12,80g	0,00g	0,80g	0,50g
<b>Házi körözött</b> Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	35,90kcal	3,70g	1,70g	1,10g	0,00g	0,10g	0,00g
<b>Húsos lecsó</b> 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
<b>Húsos tarhonya</b> 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
<b>Kakaókrém</b> Összetétel: Kakaókrém	113,20kcal	1,00g	6,80g	11,60g	7,80g	0,00g	1,40g
<b>Kakaós csiga</b> Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	209,00kcal	2,70g	10,40g	25,40g	8,90g	0,40g	5,20g
<b>Kakaós cukor</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g
<b>Karalábéleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	48,30kcal	1,30g	2,10g	5,90g	2,40g	0,20g	0,20g
<b>Kefír</b> Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
<b>Kenőmájás</b> Összetétel: Kenőmájás	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,60g	0,30g	0,40g	2,00g
<b>Kertészleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	54,10kcal	1,70g	2,10g	6,70g	1,10g	0,20g	0,20g
<b>Ketchup</b> Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	213,50kcal	5,60g	5,80g	51,70g	0,70g	0,20g	0,60g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	282,90kcal	8,20g	6,80g	45,30g	2,70g	0,10g	0,90g
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
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
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	32,80kcal	0,00g	0,00g	7,40g	7,30g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	114,00kcal	6,20g	3,00g	15,70g	9,20g	0,20g	1,80g
Májbombóclevés 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
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	168,00kcal	2,40g	8,00g	20,60g	15,60g	0,00g	1,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	264,50kcal	7,30g	6,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,80g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, 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: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Mézes-mustáros csirke csíkok</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	148,30kcal	15,00g	5,80g	8,90g	6,80g	0,10g	0,20g
<b>Napraforgómagos fonottka</b> Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,50g	6,90g	36,60g	6,00g	0,40g	2,60g
<b>Napraforgómagos vajkrém</b> Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	26,90kcal	0,50g	2,40g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Olasz felvágott</b> Összetétel: Olasz felvágott	49,80kcal	2,60g	4,20g	0,40g	0,10g	0,40g	1,70g
<b>Olasz zöldségleves gyufatésztával</b> 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
<b>Olaszos rakott tészta</b> Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített 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
<b>Őszibarack krémleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzötejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	116,70kcal	1,40g	0,80g	26,00g	18,10g	0,10g	0,30g
<b>Paprikásburgonya</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	408,10kcal	17,90g	21,00g	34,90g	0,50g	0,20g	0,40g
<b>Paradicsom</b> Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,10g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Párizsikrém</b> Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%	71,30kcal	3,00g	6,00g	1,20g	0,00g	0,70g	1,20g
<b>Párolt rizs</b> 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
<b>Petrezselymes burgonya</b> 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
<b>Pritaminos sajtalfújt</b> 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
<b>Rántott sajt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	210,20kcal	9,80g	10,80g	19,50g	0,80g	0,80g	0,00g
<b>Reszelt tésztalesves</b> 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
<b>Sajt szórát</b> Összetétel: Trappista sajt	39,00kcal	3,10g	2,80g	0,40g	0,00g	0,20g	1,90g
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	2,00g	4,30g	2,40g	0,00g	0,50g	2,80g
<b>Sajtos korong</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	146,60kcal	7,20g	7,60g	12,00g	0,00g	1,10g	2,20g

## Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-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, Kóménymag, 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
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	49,20kcal	2,30g	3,70g	1,60g	0,10g	0,50g	0,20g
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
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	232,50kcal	12,70g	16,80g	4,60g	0,40g	0,40g	1,10g
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
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
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
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: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Téjfőlös-túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	35,80kcal	3,80g	1,80g	0,90g	0,00g	0,10g	0,00g
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
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
Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,00g	11,70g	10,60g	0,00g	4,30g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	23,90kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	24,10kcal	0,40g	2,20g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	82,80kcal	3,10g	1,50g	14,10g	5,50g	0,20g	0,90g
Vaníliás krémturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	49,00kcal	3,60g	1,70g	4,50g	3,60g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	60,60kcal	0,90g	0,10g	13,70g	10,80g	0,10g	0,00g
Virsli Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	79,50kcal	3,60g	6,90g	0,70g	0,10g	0,60g	2,20g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	89,40kcal	3,20g	1,70g	14,80g	1,30g	0,20g	0,10g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	171,30kcal	6,10g	4,30g	25,30g	7,50g	0,10g	0,40g
Zöldborsóleves csipetkével Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	70,90kcal	3,40g	1,60g	10,30g	2,60g	0,20g	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
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g