

|                          | Tízórai                                                                                                                                                                          | Ebéd A                                                                                                                                                                                              | Uzsonna                                                                                                                                         |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.08.03.     | Tej (2)*; Liga Margarin; Fonottk (1, 2)*;<br><br>EN=253,50kcal FH=1,0,00g ZS=6,40g SZH=38,30g CK=1,30g SÓ=0,90g Tzs=3,30g                                                        | Őszibarack krémleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta;<br><br>EN=578,00kcal FH=20,30g ZS=10,70g SZH=95,50g CK=33,10g SÓ=1,80g Tzs=0,60g                     | Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;<br><br>EN=199,40kcal FH=5,90g ZS=5,90g SZH=30,10g CK=0,30g SÓ=1,30g Tzs=3,00g |
| KEDD<br>2026.08.04.      | Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;<br><br>EN=206,20kcal FH=6,40g ZS=5,60g SZH=32,20g CK=7,70g SÓ=1,10g Tzs=1,80g                      | Tájkonyos csirkereagu leves (1, 3, 5)*; Kukorica prósa (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1, 2)*; Alma;<br><br>EN=810,20kcal FH=22,50g ZS=30,60g SZH=106,70g CK=43,60g SÓ=0,80g Tzs=4,70g            | Méz; Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;<br><br>EN=209,10kcal FH=3,90g ZS=6,60g SZH=30,20g CK=10,20g SÓ=0,60g Tzs=5,90g                   |
| SZERDA<br>2026.08.05.    | Erdei gyümölcs tea; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;<br><br>EN=181,80kcal FH=4,90g ZS=2,80g SZH=33,60g CK=7,60g SÓ=0,60g Tzs=0,00g | Lencseleves sertéshússal (1, 2, 5, 11)*; Tejbegríz (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;<br><br>EN=610,40kcal FH=25,40g ZS=18,50g SZH=82,80g CK=40,60g SÓ=0,70g Tzs=3,10g | Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;<br><br>EN=189,60kcal FH=4,00g ZS=5,80g SZH=29,50g CK=4,90g SÓ=0,50g Tzs=2,50g                          |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.08.06. | Limonádé; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;<br><br>EN=195,10kcal FH=6,30g ZS=4,80g SZH=31,00g CK=7,60g SÓ=1,10g Tzs=3,00g                              | Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Halrudacsák panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;<br><br>EN=571,90kcal FH=18,00g ZS=16,00g SZH=80,70g CK=2,10g SÓ=1,10g Tzs=1,80g                     | Kakaós csiga (1, 2)*;<br><br>EN=197,00kcal FH=3,00g ZS=9,80g SZH=23,60g CK=9,20g SÓ=0,50g Tzs=4,90g                                             |
| PÉNTEK<br>2026.08.07.    | Meggyes gyümölcs Tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;<br><br>EN=180,90kcal FH=7,60g ZS=2,10g SZH=32,20g CK=10,90g SÓ=0,60g Tzs=3,20g                 | Lebbensleves (1, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;<br><br>EN=521,40kcal FH=18,30g ZS=26,30g SZH=51,30g CK=2,30g SÓ=2,00g Tzs=7,70g        | Liga Margarin; Napraforgómagos fonottk (1, 2, 3)*; Őszibarack;<br><br>EN=299,50kcal FH=6,30g ZS=8,90g SZH=46,50g CK=6,00g SÓ=0,50g Tzs=3,20g    |

## Étlap változtatás jogát fenntartjuk! Jó étvágyat kívánunk



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

Étlap név:  
Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só; Tzs=Telített zsír.  
(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktéték; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhítósűrűk  
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 SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagvívoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0

|                         | Tízórai                                                                       | Ebéd A                                                                    | Uzsonna                                                                |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| SZOMBAT<br>2026.08.08.  | Meggyes gyümölcs Tea; Zala felvágott (4)*;<br>Liga Margarin; Fonotka (1, 2)*; | Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Ízes fánk<br>(1, 2, 3)*; Köte;        | Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                        |
|                         | EN=238,00kcal FH=6,90g ZS=6,80g SZH=36,70g CK=9,00g SÓ=1,00g TZS=2,50g        | EN=509,60kcal FH=17,80g ZS=17,50g SZH=66,90g CK=17,60g SÓ=0,80g TZS=2,40g | EN=214,00kcal FH=4,90g ZS=7,20g SZH=31,90g CK=8,10g SÓ=0,60g TZS=1,60g |
| VASÁRNAP<br>2026.08.09. |                                                                               |                                                                           |                                                                        |
|                         |                                                                               |                                                                           |                                                                        |
|                         |                                                                               |                                                                           |                                                                        |
|                         |                                                                               |                                                                           |                                                                        |
|                         |                                                                               |                                                                           |                                                                        |
|                         |                                                                               |                                                                           |                                                                        |

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



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kegyér-gyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-015  
E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@suli-host.hu)

**Étlap név:**  
**Óvoda**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Férfi; 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=Rakfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszerek; 16=Pinásterüek  
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)) az NGSZ ([www.ngsz.hu](http://www.ngsz.hu)) valamint a  
SULI-HOST Kft. ([www.suli-host.hu](http://www.suli-host.hu)) hivatalos honlapján megtalálható. Szövegi  
tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

| Tízórai                                                                  |  | Ebéd A                                                                                                                                             |  | Uzsonna                                                                               |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| HÉTFŐ<br>2026.08.10.                                                     |  | Kötekrémleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (11, 15)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; |  | Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;                     |  |
| EN=236,90kcal FH=6,50g ZS=8,20g SZH=31,70g CK=7,80g SÓ=1,20g TZS=3,30g   |  | EN=590,60kcal FH=15,10g ZS=14,90g SZH=94,30g CK=28,60g SÓ=2,20g TZS=4,00g                                                                          |  | EN=222,00kcal FH=10,90g ZS=8,30g SZH=25,90g CK=0,60g SÓ=1,10g TZS=2,80g               |  |
| Meggyes gyümölcs Tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; |  | Kentszleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Szelet kenyér (1)*;                                                                                           |  | Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;                                               |  |
| EN=185,50kcal FH=6,00g ZS=5,20g SZH=28,30g CK=7,60g SÓ=1,00g TZS=2,20g   |  | EN=594,80kcal FH=23,00g ZS=23,10g SZH=82,90g CK=6,90g SÓ=3,60g TZS=0,70g                                                                           |  | EN=175,70kcal FH=6,00g ZS=4,70g SZH=27,40g CK=0,60g SÓ=1,10g TZS=2,80g                |  |
| Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;                           |  | Favágóleves (1, 2, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Forgatott burgonya kocka (5)*; Szelet kenyér (1)*;                                     |  | Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;                                 |  |
| EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g  |  | EN=605,80kcal FH=26,00g ZS=24,90g SZH=84,20g CK=2,10g SÓ=2,70g TZS=2,90g                                                                           |  | EN=180,00kcal FH=4,20g ZS=8,70g SZH=21,50g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=5,90g                |  |
| Tiramisu ízű tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                          |  | Postos gyümölcsle; Bakonyi szelet (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Sport szelet (2, 6, 8)*;                                                     |  | Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom; |  |
| EN=293,60kcal FH=10,50g ZS=6,60g SZH=47,20g CK=15,40g SÓ=0,60g TZS=3,60g |  | EN=699,50kcal FH=24,20g ZS=34,60g SZH=89,60g CK=5,70g SÓ=0,30g TZS=1,20g                                                                           |  | EN=177,30kcal FH=6,80g ZS=6,90g SZH=21,90g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,60g                |  |
| Tej (2)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;       |  | Paradicsomleves betűrésztáival (1, 3, 5)*; Szármvas rizottó (5)*; Fejeskáposzta-saláta;                                                            |  | Barackos háromszög (1, 2)*;                                                           |  |
| EN=210,40kcal FH=10,40g ZS=5,40g SZH=30,00g CK=9,50g SÓ=0,90g TZS=2,60g  |  | EN=510,60kcal FH=26,80g ZS=15,10g SZH=82,30g CK=18,20g SÓ=1,00g TZS=1,20g                                                                          |  | EN=202,00kcal FH=2,80g ZS=7,20g SZH=30,90g CK=11,90g SÓ=0,20g TZS=3,30g               |  |

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



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

**Étlap név:**

**Óvoda**

Tápanyagtartalom: EN=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=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; Szegedi OVI (www.oivi-szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a  
10=Ráktétél; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek Suli-Host Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. tájékoztatást helyben a tagóroda vezetőjétől kérheti az intézményben.

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

|                          | Tízórai                                                                                   | Ebéd A                                                                                                    | Uzsonna                                                                 |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.08.17.     | Tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga<br>Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika; | Csirkereguleves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2,<br>3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3,<br>11)*; | Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű<br>kenyér (1)*;            |
| KEDD<br>2026.08.18.      | EN=271,80kcal FH=13,00g ZS=8,70g SZH=35,40g CK=9,90g SÓ=1,30g TZS=3,60g                   | EN=628,40kcal FH=28,90g ZS=23,80g SZH=72,90g CK=4,70g SÓ=1,40g TZS=1,30g                                  | EN=163,00kcal FH=4,00g ZS=2,40g SZH=23,30g CK=12,30g SÓ=0,70g TZS=0,80g |
|                          | Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Mustár<br>(11)*;                                 | Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*;<br>Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;                     | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;<br>Paradicsom;           |
| SZERDA<br>2026.08.19.    | Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű<br>egyeses kifli (1)*; Alma;                  | Tejszínes eperlevés (1, 2)*; Temesvári sertés<br>szelet (1, 2, 3, 5)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;          | Pizzás csiga (1, 2, 4)*;                                                |
|                          | EN=283,60kcal FH=8,90g ZS=4,60g SZH=49,00g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g                   | EN=562,20kcal FH=25,30g ZS=17,00g SZH=68,50g CK=12,00g SÓ=0,40g TZS=1,50g                                 | EN=218,50kcal FH=5,50g ZS=11,00g SZH=23,50g CK=2,20g SÓ=1,00g TZS=6,00g |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.08.20. |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                         |
| PÉNTEK<br>2026.08.21.    |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                         |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.  
6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: 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=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;  
10=Ráktérlek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édeslőszel; 16=Phateslők  
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. Szobeli  
tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0



|                          | Tízórai                                                                                                                                               | Ebéd A                                                                                                                                                     | Uzsonna                                                                                               |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.08.24.     | Tej (2)*; Dzsungel reggeliző hely (1)*;<br><br>EN=202,90kcal FH=8,40g ZS=3,90g SZH=34,30g CK=9,80g SÓ=0,50g TZS=2,00g                                 | Gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kuskusz (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;                                                  | Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Sárgarépa;                     |
| KEDD<br>2026.08.25.      | Kefir (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;<br><br>EN=190,80kcal FH=8,70g ZS=5,60g SZH=26,00g CK=6,00g SÓ=0,80g TZS=3,60g                                | Tejfölös karfiolleves (1, 2, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Szelet kenyér (1)*; Uborkasaláta;                                                        | Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;                              |
| SZERDA<br>2026.08.26.    | Tej (2)*; Liga Margarin; Fonotka Teljes kiőrlésű (1, 2, 3)*;<br><br>EN=279,00kcal FH=10,50g ZS=8,50g SZH=40,40g CK=9,40g SÓ=0,60g TZS=2,60g           | Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csikok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Barackos croissant (1, 2)*;                                          | Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;                                                |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.08.27. | Madártej ízű tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;<br><br>EN=294,10kcal FH=10,50g ZS=6,60g SZH=47,20g CK=15,40g SÓ=0,60g TZS=3,60g                       | Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;                                                                          | Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;                                                        |
| PÉNTEK<br>2026.08.28.    | Citromos tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Fonotka Teljes kiőrlésű (1, 2, 3)*;<br><br>EN=255,00kcal FH=6,50g ZS=8,30g SZH=38,60g CK=7,30g SÓ=0,60g TZS=2,00g | Csontleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vegyes gyümölcsmártás (1, 2)*; Főtt burgonya 1/2; Múzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; | Sajtos rúd (1, 2, 3)*;<br><br>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



**SULLI - HOST VENDÉGLÁTOR ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Keresztúri út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016  
E-mail: [mail@suli-host.hu](mailto:mail@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=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=Csilagfűtű; 15=Édesítőszer; 16=Pinatesűk  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0

|                          | Tízórai                                                                                                                                                        | Ebéd A                                                                                                                                          | Uzsonna                                                                                          |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.08.31.     | Tej (2)*; Liga Margarin; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;<br>EN=229,20kcal FH=13,10g ZS=6,40g SZH=29,90g CK=9,80g SÓ=1,50g TZS=3,10g | Limonádé; Sertéspörkölt (1)*; Tathonya (1)*; Fejeskáposzta-saláta;<br>EN=555,20kcal FH=21,10g ZS=23,40g SZH=62,10g CK=14,40g SÓ=0,40g TZS=0,80g | Fahéjas csiga (1, 2)*;<br>EN=197,00kcal FH=2,70g ZS=7,70g SZH=29,00g CK=9,80g SÓ=0,40g TZS=3,90g |
| KEDD<br>2026.09.01.      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                  |
| SZERDA<br>2026.09.02.    |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                  |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.09.03. |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                  |
| PÉNTEK<br>2026.09.04.    |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                  |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó évágyat kívánunk



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.  
6724 Szeged, Kenyérgyári 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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Funestiek  
Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

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

Sull-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Energia    | Fehérje | Zsír  | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|-------|------------|--------|-------|---------------|
| Alma<br>Összetétel: Alma                                                                                                                                                                                                                                                                               | 34,10kcal  | 0,40g   | 0,00g | 7,70g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Bakonyi szelet<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 160,00kcal | 15,60g  | 8,90g | 3,50g      | 0,20g  | 0,20g | 0,40g         |
| Baracklekvár<br>Összetétel: Sárgabarack lekvár                                                                                                                                                                                                                                                         | 49,20kcal  | 0,10g   | 0,00g | 12,00g     | 12,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Barackos croissant<br>Összetétel: Croissant barack ízű töltelékkel 45g csomagolt, Croissant barack ízű töltelékkel 65g csomagolt                                                                                                                                                                       | 180,40kcal | 2,60g   | 8,80g | 23,80g     | 0,00g  | 0,40g | 4,00g         |
| Barackos háromszög<br>Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g                                                                                                                                                                                                           | 202,00kcal | 2,80g   | 7,20g | 30,90g     | 11,90g | 0,20g | 3,30g         |
| Bulgur<br>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         |
| Citromos tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                               | 28,40kcal  | 0,00g   | 0,00g | 7,00g      | 7,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Csemege szalámi<br>Összetétel: Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                         | 62,90kcal  | 2,20g   | 6,00g | 0,00g      | 0,00g  | 0,50g | 2,50g         |
| Csemege uborka<br>Összetétel: Csemege uborka                                                                                                                                                                                                                                                           | 8,40kcal   | 0,40g   | 0,10g | 1,40g      | 1,10g  | 0,90g | 0,00g         |
| Csirke nuggets<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets                                                                                                                                                                                                                       | 188,50kcal | 8,20g   | 9,40g | 17,20g     | 0,00g  | 1,10g | 2,90g         |
| Csirkeguleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                          | 147,90kcal | 11,90g  | 4,40g | 14,20g     | 2,60g  | 0,20g | 0,30g         |
| Csontleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma                    | 78,90kcal  | 2,20g   | 2,30g | 12,00g     | 0,80g  | 0,20g | 0,30g         |
| Daragaluskaleves<br>Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma                                | 132,20kcal | 3,80g   | 3,80g | 19,70g     | 0,70g  | 0,20g | 0,50g         |
| Darás metélt<br>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<br>Összetétel: Diákcsemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                 | 59,60kcal  | 2,20g   | 5,60g | 0,10g      | 0,10g  | 0,50g | 2,30g         |
| Dzsungel reggeliző pehely<br>Összetétel: Dzsungel reggeliző pehely                                                                                                                                                                                                                                     | 114,90kcal | 2,40g   | 0,90g | 24,90g     | 0,40g  | 0,20g | 0,00g         |
| Erdei gyümölcs öntet<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. eper, Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                               | 106,00kcal | 1,40g   | 0,60g | 22,90g     | 13,10g | 0,20g | 0,20g         |
| Erdei gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                         | 31,10kcal  | 0,10g   | 0,00g | 7,40g      | 7,00g  | 0,00g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Fahéjas csiga<br>Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                         | 197,00kcal | 2,70g   | 7,70g  | 29,00g     | 9,80g  | 0,40g | 3,90g         |
| Fatörzskifli<br>Összetétel: Fatörzskifli 57g                                                                                                                                                                                                                                                              | 180,10kcal | 4,30g   | 3,60g  | 31,50g     | 6,20g  | 0,40g | 1,80g         |
| Favágóleves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                      | 176,60kcal | 9,00g   | 12,50g | 5,70g      | 1,30g  | 0,20g | 0,20g         |
| Fejeskáposzta-saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                              | 36,20kcal  | 1,00g   | 0,10g  | 7,50g      | 4,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                            | 120,20kcal | 4,00g   | 0,40g  | 25,00g     | 0,60g  | 0,60g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                            | 58,70kcal  | 2,00g   | 0,20g  | 12,20g     | 0,30g  | 0,30g | 0,00g         |
| Fonott kalács<br>Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács                                                                                                                                                                                                                                                 | 171,60kcal | 4,00g   | 3,80g  | 29,50g     | 4,90g  | 0,40g | 1,90g         |
| Fonotka<br>Összetétel: Fonotka 50g                                                                                                                                                                                                                                                                        | 147,50kcal | 4,00g   | 1,40g  | 28,90g     | 1,90g  | 0,50g | 0,70g         |
| Fonotka 'Teljes kiőrlésű'<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű fonotka 50g                                                                                                                                                                                                                                      | 173,00kcal | 4,50g   | 3,50g  | 31,00g     | 0,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| Forgatott burgonya kocka<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                       | 202,40kcal | 4,50g   | 4,20g  | 33,10g     | 0,00g  | 0,60g | 0,40g         |
| Főtt burgonya 1/2<br>Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                                         | 84,60kcal  | 2,20g   | 0,30g  | 16,60g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Gombaleves<br>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         |
| Göcseji csirkemellsonka<br>Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt                                                                                                                                                                                                                       | 22,40kcal  | 3,20g   | 1,00g  | 0,20g      | 0,10g  | 0,50g | 0,30g         |
| Gyümölcsleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'                                                                                                                | 131,00kcal | 1,80g   | 1,80g  | 26,50g     | 15,00g | 0,10g | 0,40g         |
| Gyümölcsös joghurt<br>Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                           | 125,00kcal | 4,10g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,20g | 0,20g | 2,80g         |
| Gyümölcsös krémm joghurt<br>Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                     | 125,00kcal | 4,10g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,20g | 0,20g | 2,80g         |
| Halrudacs kák panírozott<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott                                                                                                                                                                                                        | 136,30kcal | 7,40g   | 6,00g  | 12,80g     | 0,00g  | 0,80g | 0,50g         |
| Hot-Dog<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                 | 215,70kcal | 7,70g   | 7,40g  | 28,50g     | 0,30g  | 1,20g | 2,50g         |



# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Húsgombóclevés<br>Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma | 202,80kcal | 9,80g   | 13,30g | 9,60g      | 0,60g  | 0,20g | 0,30g         |
| Húsos lecsó<br>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         |
| Ízes fánk<br>Összetétel: Bécsi fánk áfonyás 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 222,60kcal | 4,60g   | 5,70g  | 37,00g     | 16,70g | 0,60g | 2,20g         |
| Kakaókrém<br>Összetétel: Kakaókrém                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 113,20kcal | 1,00g   | 6,80g  | 11,60g     | 7,80g  | 0,00g | 1,40g         |
| Kakaós csiga<br>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<br>Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 79,10kcal  | 0,80g   | 0,80g  | 16,40g     | 16,00g | 0,00g | 0,50g         |
| Kefir<br>Összetétel: Kefir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,20g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,20g | 3,40g         |
| Kelkáposzta főzelék<br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kóménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                        | 117,10kcal | 3,90g   | 2,30g  | 19,50g     | 0,30g  | 0,10g | 0,20g         |
| Kenőmájás<br>Összetétel: Kenőmájás                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 53,60kcal  | 2,00g   | 4,80g  | 0,60g      | 0,30g  | 0,40g | 2,00g         |
| Kertészleves<br>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         |
| Kifli<br>Összetétel: Kifli 43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 126,80kcal | 3,50g   | 1,20g  | 24,80g     | 1,60g  | 0,50g | 0,60g         |
| Kigyóuborka<br>Összetétel: Kigyó uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,60kcal   | 0,30g   | 0,00g  | 0,50g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kockasajt<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 46,50kcal  | 1,60g   | 3,50g  | 2,10g      | 0,00g  | 0,60g | 2,20g         |
| Körte<br>Összetétel: Körte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 57,20kcal  | 0,40g   | 0,00g  | 13,20g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Körtekrémleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor                                                                                                                                                                                   | 101,60kcal | 0,60g   | 0,60g  | 23,70g     | 20,50g | 0,10g | 0,20g         |
| Kukorica prósza<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefir literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé                                                                                                                                                                                                               | 582,20kcal | 11,10g  | 27,20g | 70,50g     | 29,40g | 0,20g | 4,40g         |
| Kukoricás bulgur<br>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         |
| Kuszkusz<br>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         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Lapkasajt<br>Összetétel: Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 77,80kcal  | 6,50g   | 5,80g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,50g | 3,80g         |
| Lebbencsleves<br>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         |
| Lencseleves sertéshússal<br>Összetétel: 10%-os ételcset, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                | 239,10kcal | 12,80g  | 13,60g | 14,70g     | 1,80g  | 0,10g | 0,30g         |
| Liga Margarin<br>Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 18,00kcal  | 0,00g   | 2,00g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,10g | 0,60g         |
| Limonádé<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                                              | 32,80kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 7,40g      | 7,30g  | 0,00g | 0,00g         |
| Madártej izű tej<br>Összetétel: Gf instant madártej izű tejízesítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                   | 114,00kcal | 6,20g   | 3,00g  | 15,70g     | 9,20g  | 0,20g | 1,80g         |
| Magyaros sült csirkecomb<br>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         |
| Majonéz<br>Összetétel: Majonéz                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 56,80kcal  | 0,20g   | 5,20g  | 2,40g      | 1,30g  | 0,30g | 0,70g         |
| Mákos cukor<br>Összetétel: Mák, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 168,00kcal | 2,40g   | 8,00g  | 20,60g     | 15,60g | 0,00g | 1,00g         |
| Mákos metélt<br>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<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                 | 31,10kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 7,40g      | 7,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Méz<br>Összetétel: Vegyes virág méz                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 36,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,90g      | 9,90g  | 0,00g | 0,00g         |
| Mézes-mustáros csirke csíkok<br>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         |
| Mustár<br>Összetétel: Mustár                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10,00kcal  | 0,40g   | 0,50g  | 0,90g      | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Müzli szelet<br>Összetétel: Müzli szelet 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 78,60kcal  | 0,90g   | 1,40g  | 15,20g     | 7,00g  | 0,00g | 0,60g         |
| Napraforgómagos fonottka<br>Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal                                                                                                                                                                                                                                                           | 236,40kcal | 5,50g   | 6,90g  | 36,60g     | 6,00g  | 0,40g | 2,60g         |
| Napraforgómagos vajkrém<br>Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                      | 26,90kcal  | 0,50g   | 2,40g  | 0,70g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Őszibarack<br>Összetétel: Őszibarack                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 45,10kcal  | 0,80g   | 0,00g  | 9,90g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Őszibarack krémleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                                   | 116,70kcal | 1,40g   | 0,80g  | 26,00g     | 18,10g | 0,10g | 0,30g         |
| Palócleves<br>Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma | 241,00kcal | 11,40g  | 15,80g | 11,50g     | 1,40g  | 0,20g | 0,30g         |
| Paprikásburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, 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         |
| Paradicsom<br>Összetétel: Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6,90kcal   | 0,30g   | 0,10g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Paradicsomleves betűtésztával<br>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         |
| Párolt rizs<br>Összetétel: Étélizestítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                         | 189,40kcal | 3,90g   | 5,70g  | 47,70g     | 0,20g  | 0,10g | 0,60g         |
| Petrezselymes burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizestítő 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         |
| Pizzás csiga<br>Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                  | 218,50kcal | 5,50g   | 11,00g | 23,50g     | 2,20g  | 1,00g | 6,00g         |
| Porcukor<br>Összetétel: Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                | 40,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 10,00g     | 10,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Rántott csirkemell<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé                                                                                                                                                                                                                         | 187,70kcal | 13,00g  | 6,40g  | 19,00g     | 4,20g  | 1,50g | 0,00g         |
| Rántott sajt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt                                                                                                                                                                                                                                 | 210,20kcal | 9,80g   | 10,80g | 19,50g     | 0,80g  | 0,80g | 0,00g         |
| Rostos gyümölcslé<br>Összetétel: Gyümölcslé sűrítmény                                                                                                                                                                                                                                                           | 14,00kcal  | 0,10g   | 0,10g  | 3,20g      | 3,10g  | 0,00g | 0,00g         |
| Sajtkrém<br>Összetétel: Natúr sajtkrém                                                                                                                                                                                                                                                                          | 55,50kcal  | 2,00g   | 4,30g  | 2,40g      | 0,00g  | 0,50g | 2,80g         |
| Sajtos korong<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit                                                                                                                                                                                                                         | 146,60kcal | 7,20g   | 7,60g  | 12,00g     | 0,00g  | 1,10g | 2,20g         |
| Sajtos panírozott halfilé<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal                                                                                                                                                                                                                          | 240,10kcal | 12,10g  | 10,90g | 23,10g     | 1,80g  | 1,10g | 1,60g         |
| Sajtos rúd<br>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         |
| Sárgarépa<br>Összetétel: Sárgarépa                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12,00kcal  | 0,40g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,50g  | 0,00g | 0,00g         |
| Sertés párizsi<br>Összetétel: Sertés párizsi                                                                                                                                                                                                                                                                    | 39,60kcal  | 2,40g   | 3,20g  | 0,30g      | 0,10g  | 0,40g | 1,20g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                           | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sertés párizsi<br>Összetétel: Sertés párizsi                                                                                                                                                                                                                                                    | 39,60kcal  | 2,40g   | 3,20g  | 0,30g      | 0,10g  | 0,40g | 1,20g         |
| Sertéspörkölt<br>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<br>Összetétel: Soproni felvágott                                                                                                                                                                                                                                              | 51,60kcal  | 2,60g   | 4,40g  | 0,40g      | 0,10g  | 0,40g | 1,80g         |
| Sport szelet<br>Összetétel: Csokoládé                                                                                                                                                                                                                                                           | 261,00kcal | 1,20g   | 19,20g | 38,40g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Sült debreceni kolbász<br>Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'                                                                                                                                                                                                                    | 235,60kcal | 9,20g   | 21,80g | 0,60g      | 0,20g  | 1,40g | 7,20g         |
| Szárazbaleves sertéshússal<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma                                             | 229,80kcal | 12,60g  | 11,80g | 16,70g     | 0,90g  | 0,20g | 0,20g         |
| Szárnas rizottó<br>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<br>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<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                    | 160,20kcal | 5,30g   | 0,60g  | 33,40g     | 0,80g  | 0,80g | 0,10g         |
| Tarhonya<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                                                                                                                                               | 249,40kcal | 7,40g   | 4,50g  | 44,70g     | 2,50g  | 0,20g | 0,60g         |
| Tárkonyos csirkeragu leves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő 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<br>Összetétel: Teavaj                                                                                                                                                                                                                                                                    | 72,30kcal  | 0,00g   | 8,20g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 5,70g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                   | 88,00kcal  | 6,20g   | 3,00g  | 9,20g      | 9,20g  | 0,20g | 1,80g         |
| Tej<br>Összetétel: Tej UHT '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                               | 88,00kcal  | 6,00g   | 3,00g  | 9,40g      | 9,40g  | 0,30g | 2,00g         |
| Tejbegríz<br>Összetétel: Búza dara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                    | 242,90kcal | 9,90g   | 3,90g  | 41,80g     | 22,70g | 0,30g | 2,20g         |
| Tejfölös karfiolleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma                                               | 62,20kcal  | 2,10g   | 3,00g  | 6,40g      | 1,30g  | 0,20g | 0,30g         |
| Tejszínes eperleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                                          | 86,10kcal  | 1,20g   | 0,40g  | 18,80g     | 10,00g | 0,10g | 0,20g         |
| Teljes kiőrlésű egyenes kifli<br>Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g                                                                                                                                                                                                                 | 124,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 23,80g     | 0,40g  | 0,60g | 0,30g         |

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

## Étlap: Óvoda

**Időszak: 2026.08.03.-tól 2026.08.31.-ig**

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                                               | 100,80kcal | 3,90g   | 0,40g  | 20,30g     | 0,30g  | 0,60g | 0,20g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                                               | 49,30kcal  | 1,90g   | 0,20g  | 9,90g      | 0,10g  | 0,30g | 0,10g         |
| Teljes kiőrlésű zsemle<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g                                                                                                                                                                                                                                                           | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,20g     | 0,40g  | 0,60g | 0,40g         |
| Temesvári sertés szelet<br>Összetétel: 'Fűszer' - Húsuphító, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 193,00kcal | 16,60g  | 10,40g | 6,90g      | 0,70g  | 0,20g | 0,50g         |
| Tiramisu ízű tej<br>Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjésítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                              | 113,50kcal | 6,20g   | 3,00g  | 15,70g     | 9,20g  | 0,20g | 1,80g         |
| Törtburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő 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         |
| Uborkasaláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Kigó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                                                     | 23,90kcal  | 0,60g   | 0,10g  | 5,00g      | 4,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Vajkrém<br>Összetétel: Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 24,10kcal  | 0,40g   | 2,20g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Vaníliás krémturó<br>Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor                                                                                                                                                                                                                               | 49,00kcal  | 3,60g   | 1,70g  | 4,50g      | 3,60g  | 0,00g | 0,00g         |
| Vegyes gyümölcsmártás<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                   | 179,50kcal | 2,10g   | 0,70g  | 39,90g     | 28,40g | 0,20g | 0,20g         |
| Vegyes saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                  | 60,60kcal  | 0,90g   | 0,10g  | 13,70g     | 10,80g | 0,10g | 0,00g         |
| Zala felvágott<br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                                                                                                                                                                                               | 41,40kcal  | 2,80g   | 3,40g  | 0,40g      | 0,10g  | 0,40g | 1,20g         |
| Zöldpaprika<br>Összetétel: Zöldpaprika                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6,00kcal   | 0,40g   | 0,10g  | 0,90g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |