

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.09.28.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*; EN=205,30kcal FH=7,80g ZS=4,30g SZH=35,20g CK=4,40g SÓ=0,40g TZS=2,20g	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Krémsaittal töltött csirke medál (1, 2, 3, 4, 11)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=516,00kcal FH=15,80g ZS=13,80g SZH=77,60g CK=16,70g SÓ=1,60g TZS=4,70g	Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Kockasajt (2)*; Szőlő; EN=249,00kcal FH=6,50g ZS=4,10g SZH=44,00g CK=4,40g SÓ=1,20g TZS=2,50g
KEDD 2026.09.29.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchip; EN=320,70kcal FH=10,30g ZS=12,00g SZH=37,60g CK=8,30g SÓ=1,80g TZS=3,90g	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldfűszeres csirke csikok (2, 11)*; Párolt rizs (5)*; EN=468,10kcal FH=28,50g ZS=20,50g SZH=60,10g CK=3,90g SÓ=0,50g TZS=2,20g	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; EN=200,30kcal FH=7,30g ZS=6,90g SZH=25,90g CK=4,60g SÓ=1,10g TZS=2,70g
SZERDA 2026.09.30.	Limonádé; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka; EN=208,40kcal FH=7,30g ZS=5,90g SZH=28,70g CK=7,70g SÓ=1,00g TZS=2,00g	Zöldégekkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Szőlő; EN=627,90kcal FH=27,20g ZS=17,40g SZH=88,00g CK=6,00g SÓ=0,50g TZS=1,00g	Sajtos pogácsa (1, 2)*; EN=193,60kcal FH=4,80g ZS=7,10g SZH=28,80g CK=4,20g SÓ=1,40g TZS=3,80g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; EN=311,20kcal FH=10,50g ZS=8,60g SZH=47,10g CK=16,40g SÓ=0,70g TZS=4,20g	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Szelet kenyér (1)*; Alma; EN=579,80kcal FH=18,40g ZS=19,40g SZH=76,80g CK=14,50g SÓ=0,40g TZS=4,40g	Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka; EN=128,50kcal FH=4,60g ZS=2,60g SZH=21,40g CK=0,30g SÓ=0,00g TZS=0,20g
PÉNTEK 2026.10.02.	Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Kefir (2)*; Alma; EN=248,60kcal FH=9,50g ZS=5,80g SZH=37,20g CK=6,10g SÓ=0,80g TZS=3,70g	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Erdei gyümölcs öntet (1, 2)*; EN=743,00kcal FH=25,30g ZS=26,50g SZH=95,60g CK=14,50g SÓ=0,40g TZS=0,50g	Sajtos rúd (1, 2, 3)*; EN=227,50kcal FH=4,30g ZS=14,30g SZH=19,90g CK=0,90g SÓ=1,00g TZS=7,10g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Óvoda



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kertvárosi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

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=Diófélé mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakéték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűk; 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 NI (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetője/őői kérhet az intézményben.



Szervező

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.10.12.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
KEDD 2026.10.13.	EN=285,90kcal FH=8,00g ZS=5,20g SZH=50,00g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g	EN=574,30kcal FH=21,70g ZS=13,20g SZH=84,00g CK=19,80g SÓ=1,70g TZS=1,00g	EN=154,80kcal FH=3,90g ZS=2,40g SZH=30,20g CK=10,20g SÓ=0,70g TZS=0,80g
	Csokoládé ízű tej (2)*; Molnártka (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Hagytai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Tarhonya (1)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;
SZERDA 2026.10.14.	EN=306,00kcal FH=10,20g ZS=8,90g SZH=45,80g CK=14,20g SÓ=0,70g TZS=4,40g	EN=547,30kcal FH=27,30g ZS=20,90g SZH=80,30g CK=3,30g SÓ=0,90g TZS=3,00g	EN=184,10kcal FH=7,30g ZS=6,50g SZH=23,90g CK=1,80g SÓ=1,30g TZS=1,40g
	Meggyes gyümölcs Tea: Karottás tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Jégcsaprettek;	Csikragulyaleves (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Liga Margarin; Brios (1, 2, 3)*;
CSÜTÖRTÖK 2026.10.15.	EN=222,60kcal FH=7,80g ZS=4,80g SZH=32,80g CK=7,70g SÓ=1,20g TZS=1,70g	EN=511,20kcal FH=34,10g ZS=16,70g SZH=62,80g CK=9,50g SÓ=0,70g TZS=1,00g	EN=214,00kcal FH=4,00g ZS=5,80g SZH=35,80g CK=11,80g SÓ=0,50g TZS=2,40g
	Citromos tea; Göcsell csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Vöröscsirkemellleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sertériseshús (5)*; Sajt szörözt (2)*; Vegyes saláta; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Görögös szendvicskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;
PÉNTEK 2026.10.16.	EN=189,80kcal FH=7,10g ZS=3,40g SZH=27,30g CK=7,40g SÓ=1,20g TZS=1,10g	EN=502,30kcal FH=21,90g ZS=17,20g SZH=80,20g CK=13,80g SÓ=1,60g TZS=2,80g	EN=179,30kcal FH=5,90g ZS=3,40g SZH=30,20g CK=9,40g SÓ=0,70g TZS=2,10g
	Meggyes gyümölcs Tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csontleves csigatésztaival (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*;	Teavai (2)*; Kifli (1, 2)*; Sárgarépa;
	EN=212,80kcal FH=8,20g ZS=4,40g SZH=27,70g CK=7,30g SÓ=1,20g TZS=3,30g	EN=495,10kcal FH=33,10g ZS=15,20g SZH=66,70g CK=1,50g SÓ=1,30g TZS=1,60g	EN=211,10kcal FH=3,90g ZS=3,50g SZH=27,20g CK=3,10g SÓ=0,50g TZS=6,30g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Óvoda



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

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=Diófélé mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákelték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfű; 15=Édesítőszer; 16=Pinhatesűtő; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oivi.szegedvaros.hu) az N.

(www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.



Tízórai		Ebéd A		Uzsonna	
HÉTFŐ 2026.10.19.		Minestrone leves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Kukoricás rizs (5)*;		Pizzás csiga (1, 2, 4)*;	
EN=284,60kcal FH=8,70g ZS=14,20g SZH=29,20g CK=6,00g SÓ=0,60g TZS=9,60g		EN=629,00kcal FH=18,10g ZS=19,30g SZH=88,00g CK=10,80g SÓ=1,20g TZS=0,90g		EN=218,60kcal FH=5,50g ZS=11,00g SZH=43,50g CK=2,20g SÓ=1,00g TZS=6,00g	
KEDD 2026.10.20.		Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Tejföl (2)*; Szelet kenyér (1)*;		Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	
EN=304,80kcal FH=5,30g ZS=11,00g SZH=34,80g CK=8,70g SÓ=1,80g TZS=1,20g		EN=467,10kcal FH=24,50g ZS=16,20g SZH=63,40g CK=2,40g SÓ=5,00g TZS=1,00g		EN=164,80kcal FH=3,90g ZS=2,40g SZH=30,20g CK=10,20g SÓ=0,70g TZS=0,80g	
SZERDA 2026.10.21.		Feszelt térsztleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;		Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Zöldpaprika;	
EN=430,10kcal FH=10,50g ZS=8,60g SZH=51,70g CK=28,40g SÓ=0,70g TZS=4,20g		EN=459,60kcal FH=23,40g ZS=13,80g SZH=70,50g CK=5,80g SÓ=3,10g TZS=0,90g		EN=170,80kcal FH=7,90g ZS=3,70g SZH=24,90g CK=0,80g SÓ=1,20g TZS=1,20g	
CSÜTÖRTÖK 2026.10.22.		Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Görgög serfésragu (1, 11, 15)*; Párolt rizs (5)*;		Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kgyőborka;	
EN=266,40kcal FH=12,10g ZS=11,00g SZH=29,80g CK=9,80g SÓ=1,50g TZS=5,10g		EN=450,90kcal FH=22,80g ZS=14,40g SZH=73,60g CK=1,00g SÓ=0,40g TZS=1,00g		EN=169,80kcal FH=6,20g ZS=4,70g SZH=23,20g CK=0,20g SÓ=1,10g TZS=3,10g	
PÉNTEK 2026.10.23.					

Ételap változtatás jogát fenntartjuk!

Ételap: Óvoda



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: man@auli-host.hu

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=Diófélé mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákéték; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogó; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer. Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oivi.szegedvaros.hu) az NI (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagovoda vezetőjétől kérhet az intézményben.



	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.10.26.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapohely (1, 8)*; EN-205, 300kcal FH=7, 30g ZS=4, 30g SZH=35, 20g CK=9, 40g SÓ=0, 40g TZS=2, 30g	Sütiótkrémleves (1, 2)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Szarvascska (1)*; Fejeskáposzta-saláta; EN-550, 500kcal FH=21, 80g ZS=18, 80g SZH=75, 60g CK=18, 90g SÓ=0, 70g TZS=2, 10g	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Zöldpaprika; EN-177, 200kcal FH=6, 30g ZS=4, 20g SZH=25, 80g CK=0, 40g SÓ=1, 20g TZS=2, 50g
KEDD 2026.10.27.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchip; EN-220, 70kcal FH=10, 30g ZS=12, 00g SZH=37, 50g CK=8, 30g SÓ=1, 80g TZS=3, 90g	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Körte; EN-517, 400kcal FH=24, 50g ZS=15, 70g SZH=67, 50g CK=4, 20g SÓ=1, 00g TZS=4, 00g	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; EN-200, 300kcal FH=7, 80g ZS=6, 90g SZH=25, 50g CK=0, 50g SÓ=1, 10g TZS=2, 70g
SZERDA 2026.10.28.	Limonádé; Petrezselymes tojáskrémm (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóborka; EN-208, 400kcal FH=7, 30g ZS=5, 90g SZH=28, 70g CK=7, 70g SÓ=1, 00g TZS=2, 00g	Csurgaltott tojásleves (1, 3, 5)*; Sertésfílek (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói rizs (5)*; Alma; EN-503, 700kcal FH=24, 30g ZS=20, 00g SZH=70, 20g CK=3, 10g SÓ=0, 50g TZS=2, 00g	Sajtos pogácsa (1, 2)*; EN-193, 500kcal FH=4, 80g ZS=7, 10g SZH=25, 80g CK=0, 90g SÓ=1, 40g TZS=3, 50g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.29.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*; EN-302, 700kcal FH=10, 20g ZS=8, 80g SZH=45, 10g CK=14, 10g SÓ=0, 70g TZS=4, 30g	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; EN-580, 000kcal FH=23, 40g ZS=19, 80g SZH=70, 20g CK=4, 20g SÓ=0, 50g TZS=1, 40g	Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Sárgarépa; EN-188, 900kcal FH=4, 70g ZS=2, 70g SZH=23, 90g CK=1, 80g SÓ=0, 60g TZS=0, 20g
PÉNTEK 2026.10.30.	Gyümölcsös krémgoghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Alma; EN-283, 600kcal FH=8, 80g ZS=4, 50g SZH=49, 00g CK=16, 60g SÓ=0, 80g TZS=3, 10g	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11, 15)*; Almás-sajtos csirkerecombilife (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; EN-619, 400kcal FH=28, 10g ZS=25, 70g SZH=44, 10g CK=13, 50g SÓ=0, 70g TZS=9, 10g	Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóborka; EN-202, 700kcal FH=8, 80g ZS=9, 40g SZH=25, 90g CK=1, 60g SÓ=0, 50g TZS=5, 50g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Óvoda



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



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=Célszállag; 15=Édesítőszer; 16=Puhítószer; 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 NI (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Szolgáltatás

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	97,00kcal	2,50g	2,20g	15,50g	0,80g	0,20g	0,30g
Alma Összetétel: Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Almás-sajtos csirkecombfilé Összetétel: Alma , Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félégyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	345,90kcal	21,60g	17,90g	23,60g	11,80g	0,40g	8,40g
Ananászos csirkecomb filé Összetétel: Ananász konzerv, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Só 'jódozott'	147,40kcal	17,10g	6,20g	4,90g	1,50g	0,10g	0,20g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	49,20kcal	0,10g	0,00g	12,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g	202,00kcal	2,80g	7,20g	30,90g	11,90g	0,20g	3,30g
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb , Só 'jódozott', Vöröshagyma	144,00kcal	15,10g	7,70g	2,70g	0,30g	0,10g	0,20g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	196,00kcal	4,00g	3,80g	35,80g	11,80g	0,40g	1,80g
Bugaci sertés ragu Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhtó, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	161,10kcal	15,30g	8,90g	4,00g	0,30g	0,10g	0,50g
Bulgur 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
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	121,00kcal	2,80g	3,30g	15,00g	1,00g	0,50g	0,30g
Citromos tea Összetétel: Betétlő, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	28,40kcal	0,00g	0,00g	7,00g	7,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	62,90kcal	2,20g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,50g
Csirkeaguleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	146,20kcal	11,00g	4,40g	14,80g	1,30g	0,20g	0,30g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjel, 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 csigatésztával Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	57,90kcal	1,60g	2,20g	7,70g	0,60g	0,20g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csurgatott tojásleves Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	76,40kcal	3,10g	4,00g	5,00g	0,30g	0,20g	0,90g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	59,60kcal	2,20g	5,60g	0,10g	0,10g	0,50g	2,30g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs öntet 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-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea 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
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	36,20kcal	1,00g	0,10g	7,50g	4,00g	0,10g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	58,70kcal	2,00g	0,20g	12,20g	0,30g	0,30g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,20kcal	4,00g	0,40g	25,00g	0,60g	0,60g	0,00g
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os ételectet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	93,60kcal	2,60g	3,00g	13,00g	1,60g	0,20g	0,20g
FokhagymakréMLEVES Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	108,30kcal	3,30g	2,30g	18,20g	1,50g	0,20g	0,10g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	171,60kcal	4,00g	3,80g	29,50g	4,90g	0,40g	1,90g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott', főzővíz	370,90kcal	24,00g	10,20g	86,00g	0,00g	0,20g	1,00g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	22,40kcal	3,20g	1,00g	0,20g	0,10g	0,50g	0,30g
Görög sertésragu Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Olívaolaj, Oregánó, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	115,60kcal	11,40g	6,20g	3,30g	0,30g	0,20g	0,20g
Görögös szendvicskrém Összetétel: Görögös szendvicskrém	32,00kcal	1,40g	2,80g	0,30g	0,20g	0,10g	1,80g
Gyümölcsös krémmjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémmjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hagymás tört burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	213,80kcal	5,00g	3,40g	37,00g	0,10g	0,10g	0,30g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítvény, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	67,30kcal	7,50g	2,80g	3,00g	0,90g	0,90g	0,40g
Hargitai burgonyaleves Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	153,90kcal	4,80g	8,70g	12,90g	0,50g	0,50g	2,20g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli Sertés'	268,70kcal	10,10g	12,00g	29,00g	0,40g	1,60g	3,90g
Húsgaluska-leves Összetétel: Babérlevél, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	115,20kcal	10,20g	4,60g	7,50g	2,00g	0,20g	0,30g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	288,10kcal	18,50g	9,30g	42,90g	5,00g	2,60g	0,40g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,50kcal	12,90g	8,30g	16,40g	1,00g	0,30g	1,00g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	132,00kcal	6,20g	3,00g	20,20g	20,20g	0,20g	1,80g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	59,70kcal	2,10g	2,20g	7,50g	1,60g	0,20g	0,30g
Karottás tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	60,80kcal	3,10g	4,20g	0,80g	0,30g	0,40g	1,30g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kelkáposzta főzelék 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 Összetétel: Kenőmájás	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,60g	0,30g	0,40g	2,00g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	123,50kcal	0,90g	0,60g	28,50g	23,80g	0,10g	0,20g
Kukoricás bulgur 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
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
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	8,00g	0,90g	0,10g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,10g	0,60g
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 tejjезісітő, Tej '1,5%'	114,00kcal	6,20g	3,00g	15,70g	9,20g	0,20g	1,80g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	256,20kcal	7,30g	5,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,70g
Mákos guba Összetétel: Mákos guba	462,00kcal	10,80g	18,00g	61,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Mexikói rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	259,00kcal	5,60g	9,60g	54,40g	2,60g	0,20g	1,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	36,00kcal	0,00g	0,00g	9,90g	9,90g	0,00g	0,00g
Milánói ragu Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	113,80kcal	9,90g	6,00g	4,50g	2,90g	0,40g	0,60g
Minestrone leves Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	105,30kcal	2,70g	2,70g	16,80g	9,30g	0,20g	0,30g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	49,80kcal	2,60g	4,20g	0,40g	0,10g	0,40g	1,70g
Palóclevés Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örlött fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	175,00kcal	13,10g	7,90g	11,50g	1,40g	0,20g	0,30g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,10g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%	71,30kcal	3,00g	6,00g	1,20g	0,00g	0,70g	1,20g
Párolt rizs Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma.	189,40kcal	3,90g	5,70g	47,70g	0,20g	0,10g	0,60g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,90kcal	3,90g	4,80g	47,50g	0,10g	0,10g	0,50g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	71,20kcal	3,10g	5,50g	0,50g	0,10g	0,40g	1,80g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	218,50kcal	5,50g	11,00g	23,50g	2,20g	1,00g	6,00g
Provanszi csirkemájragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kakukkfű, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,70kcal	12,50g	7,10g	3,50g	0,40g	0,10g	0,50g
Rántott csirkemell Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	187,70kcal	13,00g	6,40g	19,00g	4,20g	1,50g	0,00g
Rántott sajt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	210,20kcal	9,80g	10,80g	19,50g	0,80g	0,80g	0,00g
Reszelt tésztalevés Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	112,80kcal	2,90g	4,30g	15,40g	0,50g	0,20g	0,50g
Rizibizi Összetétel: Étélizestő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	208,20kcal	5,90g	4,90g	51,80g	1,90g	0,10g	0,50g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	39,00kcal	3,10g	2,80g	0,40g	0,00g	0,20g	1,90g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	2,00g	4,30g	2,40g	0,00g	0,50g	2,80g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	248,00kcal	7,30g	4,50g	44,50g	2,40g	0,10g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-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
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	145,90kcal	7,50g	2,50g	22,50g	0,50g	0,10g	0,20g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	12,00kcal	0,40g	0,10g	2,40g	1,50g	0,00g	0,00g
Sárgarépa-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	195,00kcal	5,80g	2,90g	34,20g	15,80g	0,40g	0,70g
Sertésflekken Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	134,20kcal	15,20g	6,40g	3,10g	0,20g	0,10g	0,10g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	144,40kcal	15,10g	7,80g	2,60g	0,60g	0,10g	0,20g
Soproni felvágott Összetétel: Soproni felvágott	51,60kcal	2,60g	4,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,80g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Sertés	147,40kcal	6,00g	13,20g	1,20g	0,20g	1,00g	3,80g
Süttőtökrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. süttők, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcsle sűrítmény, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma	116,10kcal	1,70g	2,80g	20,30g	11,60g	0,10g	0,50g
Szarvacska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	256,20kcal	7,30g	5,40g	44,50g	2,40g	0,20g	0,70g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	215,80kcal	16,10g	8,90g	19,80g	0,10g	4,00g	0,40g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Szerb rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	278,90kcal	14,80g	9,80g	49,30g	0,80g	0,90g	0,60g
Tápai legényfogó leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	121,40kcal	11,10g	4,40g	8,40g	1,80g	0,50g	0,40g
Tarhonya 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 zöldségleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	86,70kcal	2,40g	4,30g	9,40g	1,50g	0,20g	0,50g
Teavaj Összetétel: Teavaj	72,30kcal	0,00g	8,20g	0,00g	0,00g	0,00g	5,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	88,00kcal	6,00g	3,00g	9,40g	9,40g	0,30g	2,00g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	255,20kcal	10,80g	4,00g	57,20g	21,70g	0,40g	2,30g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	28,40kcal	0,70g	2,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz Összetétel: Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz	191,60kcal	3,60g	8,80g	23,20g	0,00g	0,40g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	49,30kcal	1,90g	0,20g	9,90g	0,10g	0,30g	0,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	35,80kcal	1,40g	0,20g	7,20g	0,10g	0,20g	0,10g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Teljes kiőrlésű kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	142,00kcal	11,90g	8,50g	3,30g	0,90g	0,30g	0,90g
Tökmagos fasírtgolyó Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Tökmag hántolt, Vöröshagyma	125,90kcal	11,00g	6,30g	5,50g	0,40g	0,20g	0,20g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	24,10kcal	0,40g	2,20g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Vegyes gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. gyümölcsleves keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	103,50kcal	1,20g	0,60g	22,20g	14,30g	0,10g	0,20g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Kigyo uborka, Kóménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	60,60kcal	0,90g	0,10g	13,70g	10,80g	0,10g	0,00g
Virslí Összetétel: Virslí	129,00kcal	0,80g	10,60g	0,80g	0,20g	1,00g	1,20g
Vöröslencsekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Gyömbér por, Koriander, Kristálycukor, Kurkuma, Örlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Vöröslencse	95,80kcal	2,30g	4,90g	9,70g	2,10g	0,20g	0,60g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	41,40kcal	2,80g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételectet, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

[illegible]