	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.11.09.	Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Buzsáki leves (2, 5, 11, 15)*; Sütőtökös rizsfelfújt (1, 2, 4)*; Porcukor;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=279,60kcal FH=3,60g ZS=8,80g SZH=32,20g CK=0,00g SÓ=0,40g TZS=0,00g	EN=513,10kcal FH=20,10g ZS=10,20g SZH=101,20g CK=43,00g SÓ=0,70g TZS=2,00g	EN=188,90kcal FH=4,30g ZS=2,40g SZH=37,90g CK=10,20g SÓ=0,70g TZS=0,80g
KEDD 2026.11.10.	Gyümölcs tea; Kapros turókrém (2)*; Fonottka (1, 2)*; Sárgarépa;	Erőleves tészta (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Szelet kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=226,50kcal FH=8,30g ZS=3,30g SZH=39,70g CK=10,40g SÓ=0,60g TZS=0,70g	EN=523,10kcal FH=29,90g ZS=8,50g SZH=79,70g CK=4,30g SÓ=1,20g TZS=0,50g	EN=160,20kcal FH=6,70g ZS=5,80g SZH=20,70g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g
SZERDA 2026.11.11.	Csokoládé ízü tej (2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mediterrán csirke (1, 5)*; Kuszkusz (1, 5)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=278,60kcal FH=10,20g ZS=6,40g SZH=44,50g CK=11,10g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=570,20kcal FH=25,80g ZS=17,90g SZH=73,10g CK=9,30g SÓ=0,60g TZS=1,20g	EN=157,00kcal FH=5,10g ZS=3,00g SZH=25,40g CK=0,40g SÓ=0,60g TZS=0,40g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.12.	Citromos tea; Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Lebbencsleves (1, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Pritaminos sajtfelfújt (1, 2, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Pizza (1, 2, 3)*;
	EN=204,80kcal FH=6,90g ZS=6,90g SZH=28,60g CK=7,40g SÓ=1,10g TZS=2,60g	EN=585,70kcal FH=29,20g ZS=15,80g SZH=77,70g CK=20,10g SÓ=1,40g TZS=7,60g	EN=299,00kcal FH=13,00g ZS=11,00g SZH=36,00g CK=3,80g SÓ=2,10g TZS=5,20g
PÉNTEK 2026.11.13.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Lilahagyma;
	EN=189,70kcal FH=6,20g ZS=5,30g SZH=29,10g CK=7,60g SÓ=1,00g TZS=2,20g	EN=713,20kcal FH=34,10g ZS=26,70g SZH=99,40g CK=7,60g SÓ=1,70g TZS=2,80g	EN=191,90kcal FH=6,60g ZS=4,90g SZH=29,00g CK=1,70g SÓ=1,10g TZS=3,10g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Óvoda

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

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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestüek; Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is. Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu) az N (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda **Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma							
Alma befőtt	59,50kcal	0,00g	0,00g	54,60g	9,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma befőtt							
Alma dobozos üdítő 100%	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Bácskai rizseshús	315,70kcal	16,60g	13,40g	48,70g	0,40g	0,20g	0,90g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bakonyi betyárleves	104,80kcal	8,30g	5,10g	5,60g	1,30g	0,20g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Barna mártás	161,60kcal	2,00g	10,20g	14,60g	5,70g	0,50g	2,90g
Összetétel: Aro margarin, Babérlevél, Citromlé 40%, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés csont, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Baromfi fasírt	136,30kcal	7,80g	8,20g	7,20g	0,00g	1,00g	2,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell							
BBQ csirkecomb filé	120,30kcal	12,60g	5,90g	1,60g	1,00g	0,20g	0,30g
Összetétel: Barbecue szósz, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Ketchup, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bolognai ragu	114,40kcal	9,60g	6,00g	4,90g	3,20g	0,40g	0,60g
Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Brokkolikrémleves	104,40kcal	3,80g	3,10g	14,00g	1,50g	0,20g	0,20g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Bulgur	269,30kcal	6,40g	6,20g	40,50g	1,40g	0,10g	0,80g
Összetétel: Bulgur, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyapüré	222,90kcal	5,40g	5,50g	34,50g	1,40g	0,10g	2,20g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'							
Buzsáki leves	128,10kcal	10,20g	6,20g	6,80g	1,50g	0,20g	0,20g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Chilisbab	308,50kcal	22,90g	6,60g	37,50g	2,80g	0,20g	0,20g
Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Citromos tea	28,40kcal	0,00g	0,00g	7,00g	7,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Citrusos őszibarack leves	154,40kcal	1,70g	1,90g	32,70g	19,90g	0,20g	0,80g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Csemege szalámi	62,90kcal	2,20g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,50g
Összetétel: Csemege szalámi							
Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Csipkebogyó tea	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Csirkés parajos penne	455,70kcal	26,80g	13,50g	56,50g	4,70g	0,40g	5,10g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Csokoládé ízü tej	113,10kcal	6,20g	3,00g	15,60g	9,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Gf instant csokoládé izü tejízesítő, Tej '1,5%'							
Csokoládés gabonapehely	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g							
Csontleves	78,90kcal	2,20g	2,30g	12,00g	0,80g	0,20g	0,30g
Összetétel: Ételízesítő 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							
Daragaluskaleves	135,20kcal	3,90g	3,80g	20,30g	0,60g	0,20g	0,50g
Összetétel: Búzadara, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma							
Diákcsemege szalámi	59,60kcal	2,20g	5,60g	0,10g	0,10g	0,50g	2,30g
Összetétel: Diákcsemege szalámi							
Dörgicsei csirkeraguleves	125,60kcal	12,10g	5,50g	6,50g	1,20g	0,20g	0,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Eper ízű tej	113,30kcal	6,20g	3,00g	14,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Gf instant eper izü tejízesítő, Tej '1,5%'							
Erdei-bodzás gyümölcs tea	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Erőleves tészta	54,40kcal	1,70g	1,30g	8,80g	0,70g	0,20g	0,20g
Összetétel: Ételízesítő 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, Zeller zöld							
Fahéjas csiga	197,00kcal	2,70g	7,70g	29,00g	9,80g	0,40g	3,90g
Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g							
Fahéjas porcukor	81,00kcal	0,00g	0,00g	20,10g	20,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fahéj, Porcukor							
Fahéjas szilvaleves	96,40kcal	1,20g	0,50g	21,20g	15,20g	0,10g	0,20g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Fatörzskifli	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Összetétel: Fatörzskifli 57g							
Félbarna kenyér	120,20kcal	4,00g	0,40g	25,00g	0,60g	0,60g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Félbarna kenyér	42,70kcal	1,40g	0,20g	8,90g	0,20g	0,20g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Félbarna kenyér	58,70kcal	2,00g	0,20g	12,20g	0,30g	0,30g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Filézett halászlé	136,50kcal	8,60g	9,50g	5,80g	3,20g	3,10g	3,00g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Fonott kalács	171,60kcal	4,00g	3,80g	29,50g	4,90g	0,40g	1,90g
Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács							
Fonottka	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Összetétel: Fonottka 50g							
Frankfurtileves	186,50kcal	6,70g	9,80g	16,80g	0,70g	0,70g	2,40g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli Sertés', Vöröshagyma							
Gesztenyekrém leves almakockával	108,90kcal	0,90g	0,60g	24,50g	13,70g	0,10g	0,20g
Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma							
Göcseji csirkemellsonka	22,40kcal	3,20g	1,00g	0,20g	0,10g	0,50g	0,30g
Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt							
Görögös szendvicskrém	32,00kcal	1,40g	2,80g	0,30g	0,20g	0,10g	1,80g
Összetétel: Görögös szendvicskrém							
Gulyásleves	139,00kcal	10,20g	5,30g	11,20g	0,70g	0,20g	0,20g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Gyümölcs tea	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Gyümölcsös joghurt	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g							
Gyümölcsös krémjoghurt	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g							
Házi körözött	35,90kcal	3,70g	1,70g	1,10g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Jégcsapretek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Kakaókrém	113,20kcal	1,00g	6,80g	11,60g	7,80g	0,00g	1,40g
Összetétel: Kakaókrém							
Kapros turókrém	35,90kcal	3,80g	1,80g	1,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Karamellás tej	132,00kcal	6,20g	3,00g	20,20g	20,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'							
Karfiolleves	67,00kcal	2,30g	2,30g	9,00g	1,70g	0,20g	0,30g
Összetétel: Ételízesítő 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							
Kassai burgonyaleves	241,90kcal	7,90g	16,40g	14,90g	0,70g	0,80g	4,40g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda **Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Összetétel: Kefír							
Kenőmájas	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,60g	0,30g	0,40g	2,00g
Összetétel: Kenőmájas							
Kifli	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Összetétel: Kifli 43g							
Kigyóuborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Kockasajt	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g
Összetétel: Kockasajt natúr							
Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Krémsajttal töltött csirke medál	147,10kcal	7,20g	7,60g	12,00g	0,00g	1,10g	2,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit							
Kukoricás rizs	213,50kcal	5,60g	5,80g	51,70g	0,70g	0,20g	0,60g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'							
Kuszkusz	282,90kcal	8,20g	6,80g	45,30g	2,70g	0,10g	0,90g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lapkasajt	77,80kcal	6,50g	5,80g	0,00g	0,00g	0,50g	3,80g
Összetétel: Lapkasajt							
Lebbencsleves	110,00kcal	3,20g	2,00g	19,00g	1,50g	0,20g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő 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 fodros kocka tészta, Vöröshagyma							
Lekvár	61,50kcal	0,10g	0,00g	15,00g	15,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack lekvár							
Lencsefőzelék	242,30kcal	14,00g	4,70g	34,60g	3,10g	0,20g	0,30g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Lencseleves sertéshússal	184,20kcal	14,20g	7,30g	14,30g	1,80g	0,10g	0,30g
Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	8,00g	0,90g	0,10g	0,00g
Összetétel: Levesgyöngy							
Liga Margarin	18,00kcal	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Összetétel: Liga margarin							
Lilahagyma	11,90kcal	0,30g	0,00g	2,80g	1,30g	0,00g	0,00g
Összetétel: Lilahagyma							
Magyaros húsgombócleves	128,20kcal	10,30g	5,80g	7,90g	0,60g	0,30g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Majorannás sertésragu	121,50kcal	11,10g	7,10g	2,60g	0,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Makaróni	256,20kcal	7,30g	5,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni							
Mediterrán csirke	135,80kcal	13,40g	5,20g	7,90g	4,40g	0,10g	0,20g
Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Meggyes gyümölcs Tea	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Méz	36,00kcal	0,00g	0,00g	9,90g	9,90g	0,00g	0,00g
Összetétel: Vegyes virág méz							
Molnárka	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Összetétel: Molnárka 55g							
Napraforgómagos vajkrém	26,90kcal	0,50g	2,40g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém							
Natúr szendvicskrém	32,00kcal	1,40g	2,80g	0,30g	0,20g	0,10g	1,80g
Összetétel: Natúr szendvicskrém							
Olaszos rakott tészta	403,30kcal	21,30g	11,00g	54,00g	5,60g	0,60g	2,40g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Olaszos szendvicskrém	32,00kcal	1,40g	2,80g	0,30g	0,20g	0,10g	1,80g
Összetétel: Olaszos szendvicskrém							
Paprikáskrumpli	315,70kcal	20,30g	9,90g	35,00g	0,50g	0,20g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,10g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Paradicsom							
Paradicsomleves betűtésztával	127,50kcal	3,00g	3,20g	21,40g	12,50g	0,10g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Párizsikrém	71,30kcal	3,00g	6,00g	1,20g	0,00g	0,70g	1,20g
Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Párolt rizs	189,40kcal	3,90g	5,70g	47,70g	0,20g	0,10g	0,60g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Petrezselymes burgonya	213,50kcal	5,00g	3,40g	36,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'							
Pizza	299,00kcal	13,00g	11,00g	36,00g	3,80g	2,10g	5,20g
Összetétel: Pizza szelet							
Porcukor	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Porcukor							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Pritamin paprikás túrókrém	120,20kcal	3,90g	10,90g	1,40g	0,30g	0,10g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Pritaminos sajtfelfújt	183,60kcal	12,10g	9,80g	10,50g	0,20g	0,80g	6,30g
Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt							
Rántott csirkemell	187,70kcal	13,00g	6,40g	19,00g	4,20g	1,50g	0,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé							
Rántott sajt	210,20kcal	9,80g	10,80g	19,50g	0,80g	0,80g	0,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt							
Rizibizi	208,20kcal	5,90g	4,90g	51,80g	1,90g	0,10g	0,50g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sajt szórat	39,00kcal	3,10g	2,80g	0,40g	0,00g	0,20g	1,90g
Összetétel: Trappista sajt							
Sajtkrém	55,50kcal	2,00g	4,30g	2,40g	0,00g	0,50g	2,80g
Összetétel: Natúr sajtkrém							
Sajtmártásos csirkemell kockák	162,70kcal	18,90g	7,50g	4,50g	0,60g	0,60g	3,40g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Natúr sajtkrém, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Sajtos panírozott halfilé	240,10kcal	12,10g	10,90g	23,10g	1,80g	1,10g	1,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal							
Sajtos rúd	227,50kcal	4,30g	14,20g	19,90g	0,90g	1,00g	7,10g
Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g							
Sárgaborsófőzelék	220,00kcal	11,90g	3,60g	33,70g	0,30g	0,10g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sárgarépa	12,00kcal	0,40g	0,10g	2,40g	1,50g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgarépa							
Sertés párizsi	39,60kcal	2,40g	3,20g	0,30g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Sertés párizsi							
Snidlinges burgonyapüré	223,20kcal	5,50g	5,50g	34,50g	1,40g	0,10g	2,20g
Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fagy. metélőhagyma, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'							
Soproni felvágott	51,60kcal	2,60g	4,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,80g
Összetétel: Soproni felvágott							
Sült debreceni kolbász	192,70kcal	7,00g	18,10g	0,40g	0,20g	1,00g	5,60g
Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'							
Sütőtökös rizsfelfújt	345,00kcal	9,90g	4,00g	84,40g	31,50g	0,50g	1,80g
Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Kristálycukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor							
Svéd húsgolyó	172,50kcal	11,00g	13,60g	0,80g	0,30g	0,10g	1,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tojáspor, Vöröshagyma							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Szelet kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Tartármártás	44,90kcal	0,50g	3,40g	3,00g	2,00g	0,20g	0,30g
Összetétel: Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Teavaj	72,30kcal	0,00g	8,20g	0,00g	0,00g	0,00g	5,70g
Összetétel: Teavaj							
Tej	88,00kcal	6,00g	3,00g	9,40g	9,40g	0,30g	2,00g
Összetétel: Tej UHT '1,5%'							
Tejbegríz	242,90kcal	9,90g	3,90g	41,80g	22,70g	0,30g	2,20g
Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Tejföl	28,40kcal	0,70g	2,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Tejföl '12%'							
Teljes kiörlésű gyümölcsös keksz	191,60kcal	3,60g	8,80g	23,20g	0,00g	0,40g	0,00g
Összetétel: Teljes kiörlésű gyümölcsös keksz							
Teljes kiörlésű kenyér	35,80kcal	1,40g	0,20g	7,20g	0,10g	0,20g	0,10g
Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér							
Teljes kiörlésű kenyér	49,30kcal	1,90g	0,20g	9,90g	0,10g	0,30g	0,10g
Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér							
Teljes kiörlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér							
Teljes kiörlésű kifli	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Összetétel: Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g							
Teljes kiörlésű zsemle	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Összetétel: Teljes kiörlésű zsemle 50g							
Túrós tészta	306,00kcal	14,30g	7,00g	46,00g	2,40g	0,10g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta							
Vajkrém	24,10kcal	0,40g	2,20g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Natúr vajkrém							
Vegyes saláta	60,60kcal	0,90g	0,10g	13,70g	10,80g	0,10g	0,00g
Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'							
Zala felvágott	41,40kcal	2,80g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Zala felvágott							
Zellerkrémleves	76,80kcal	3,00g	1,70g	11,90g	1,30g	0,30g	0,10g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld							
Zöldborsófőzelék	249,40kcal	12,50g	3,80g	39,30g	18,20g	0,20g	1,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda **Időszak: 2026.11.01.-tól 2026.11.30.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Zöldborsóleves csipetkével	70,90kcal	3,40g	1,60g	10,30g	2,60g	0,20g	0,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zsemle	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							