

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.29.	F zött kakaó (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Szárnyasraguleves (1, 2, 3, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3, 12)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=277,47kcal FH=10,42g ZS=8,32g SZH=40,01g CK=18,47g SÓ=0,91g TZS=4,31g	EN=457,38kcal FH=19,88g ZS=12,51g SZH=63,89g CK=28,00g SÓ=1,21g TZS=3,11g	EN=221,40kcal FH=5,56g ZS=7,41g SZH=32,16g CK=4,95g SÓ=1,00g TZS=4,29g
KEDD 2021.03.30.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Fahéjas almaleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (6, 15)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;
	EN=219,49kcal FH=5,90g ZS=5,51g SZH=35,44g CK=8,66g SÓ=1,00g TZS=3,36g	EN=508,62kcal FH=26,73g ZS=10,71g SZH=71,39g CK=18,36g SÓ=2,03g TZS=2,33g	EN=180,10kcal FH=6,30g ZS=5,40g SZH=24,83g CK=0,26g SÓ=1,04g TZS=2,31g
SZERDA 2021.03.31.	Tea 'Citromos'; Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Finomf zelék (1, 2)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Lapkasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=176,62kcal FH=7,50g ZS=3,68g SZH=28,14g CK=7,59g SÓ=1,19g TZS=1,20g	EN=514,87kcal FH=11,37g ZS=23,24g SZH=53,45g CK=9,58g SÓ=2,22g TZS=3,40g	EN=222,60kcal FH=10,03g ZS=8,91g SZH=24,97g CK=1,63g SÓ=1,05g TZS=4,95g
CSÜTÖRTÖK 2021.04.01.	Tej (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 6, 15)*; Galuska (1, 3)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=284,00kcal FH=10,15g ZS=6,75g SZH=45,00g CK=20,95g SÓ=0,55g TZS=3,65g	EN=642,05kcal FH=36,47g ZS=27,56g SZH=100,44g CK=1,39g SÓ=1,05g TZS=2,06g	EN=188,40kcal FH=6,44g ZS=8,10g SZH=22,38g CK=0,32g SÓ=0,95g TZS=1,20g
PÉNTEK 2021.04.02.			

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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi
ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft.
(www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a
tagóvoda vezető jét I kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.04.05.			
KEDD 2021.04.06.	Kockasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*; Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs';	Zöldborsóleves (1, 2, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Mandarin;
	EN=251,64kcal FH=5,03g ZS=8,98g SZH=36,91g CK=10,75g SÓ=1,03g TZS=4,41g	EN=506,29kcal FH=18,89g ZS=21,03g SZH=53,15g CK=4,41g SÓ=2,18g TZS=1,20g	EN=211,30kcal FH=6,51g ZS=8,05g SZH=27,65g CK=0,32g SÓ=0,95g TZS=1,20g
SZERDA 2021.04.07.	Tea 'Citromos'; F tt tojás (3)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Margarin 'Liga'; Savanyú káposzta (6)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Diós metélt (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Tejfölös-túró (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; Kigyóuborka;
	EN=249,30kcal FH=9,47g ZS=6,95g SZH=34,10g CK=7,84g SÓ=1,75g TZS=2,02g	EN=593,60kcal FH=19,83g ZS=24,59g SZH=73,93g CK=20,45g SÓ=3,44g TZS=3,52g	EN=209,12kcal FH=9,00g ZS=4,55g SZH=31,91g CK=0,45g SÓ=0,80g TZS=0,50g
CSÜTÖRTÖK 2021.04.08.	Tej (2)*; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Kigyóuborka;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Budapest szelet (5)*; Sárgarépas rizs (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Teavaj (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=283,54kcal FH=12,35g ZS=12,29g SZH=31,21g CK=9,39g SÓ=1,35g TZS=5,04g	EN=528,29kcal FH=30,23g ZS=14,56g SZH=84,48g CK=3,54g SÓ=2,28g TZS=0,92g	EN=192,45kcal FH=4,04g ZS=8,65g SZH=25,05g CK=0,58g SÓ=0,64g TZS=5,75g
PÉNTEK 2021.04.09.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; F tt burgonya;	Mandarin; Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=337,31kcal FH=5,49g ZS=14,14g SZH=36,96g CK=7,50g SÓ=1,91g TZS=1,83g	EN=455,58kcal FH=19,28g ZS=11,11g SZH=71,10g CK=15,83g SÓ=1,04g TZS=0,85g	EN=311,12kcal FH=9,45g ZS=6,19g SZH=52,54g CK=20,96g SÓ=0,53g TZS=3,52g

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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi
ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft.
(www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a
tagóvoda vezető jét l kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.04.12.	Zöldtea-citrusos; Sonkás májaskrém; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 7, 8, 12, 13)*; Alma;	Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=195,54kcal FH=5,82g ZS=6,57g SZH=27,89g CK=7,30g SÓ=0,93g TZS=2,50g	EN=618,96kcal FH=20,72g ZS=20,21g SZH=85,61g CK=18,90g SÓ=0,49g TZS=2,03g	EN=259,89kcal FH=12,30g ZS=9,37g SZH=30,35g CK=0,26g SÓ=1,26g TZS=5,42g
KEDD 2021.04.13.	F zött kakaó (2, 4)*; Fonottka (1, 2, 3)*;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Hagymás burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Mandarin;	Lekvár; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=307,77kcal FH=9,56g ZS=9,29g SZH=45,51g CK=21,92g SÓ=0,53g TZS=5,09g	EN=479,17kcal FH=21,47g ZS=12,23g SZH=65,53g CK=1,58g SÓ=1,18g TZS=1,23g	EN=199,65kcal FH=4,09g ZS=2,48g SZH=40,27g CK=15,59g SÓ=0,74g TZS=0,65g
SZERDA 2021.04.14.	Tea 'Csipkebogyó'; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Tarhonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Pirított dara (1)*; Almamártás (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Baromfi párizsi (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Paradicsom;
	EN=222,07kcal FH=7,19g ZS=5,84g SZH=32,87g CK=7,72g SÓ=0,93g TZS=1,88g	EN=525,95kcal FH=22,68g ZS=13,71g SZH=73,92g CK=25,05g SÓ=1,20g TZS=1,24g	EN=208,68kcal FH=6,70g ZS=6,98g SZH=28,86g CK=0,21g SÓ=1,08g TZS=2,25g
CSÜTÖRTÖK 2021.04.15.	Tea 'Citromos'; Fonottka (1, 2, 3)*; Házi körözött (2)*;	Karfiolleves (1, 2, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Teavaj (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=259,29kcal FH=7,88g ZS=6,10g SZH=42,12g CK=11,57g SÓ=0,63g TZS=1,95g	EN=528,03kcal FH=28,10g ZS=14,07g SZH=61,48g CK=9,01g SÓ=1,37g TZS=1,18g	EN=216,35kcal FH=4,58g ZS=8,76g SZH=29,21g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=6,02g
PÉNTEK 2021.04.16.	Tej (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3, 5)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=210,40kcal FH=10,42g ZS=5,48g SZH=30,21g CK=9,47g SÓ=0,91g TZS=2,58g	EN=497,68kcal FH=20,23g ZS=20,00g SZH=76,94g CK=2,64g SÓ=2,18g TZS=1,03g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g

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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezető jét I kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.04.19.	Tej (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Kigyóuborka;
	EN=284,00kcal FH=10,15g ZS=6,75g SZH=45,00g CK=20,95g SÓ=0,55g TZS=3,65g	EN=615,99kcal FH=28,32g ZS=25,25g SZH=65,48g CK=8,87g SÓ=0,93g TZS=1,34g	EN=225,46kcal FH=6,80g ZS=9,25g SZH=27,86g CK=0,21g SÓ=1,17g TZS=3,49g
KEDD 2021.04.20.	Karamellás tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Paradicsom; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Lebbencsleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Margarin 'Delma' (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=374,40kcal FH=15,26g ZS=12,52g SZH=46,94g CK=20,96g SÓ=1,07g TZS=5,39g	EN=457,06kcal FH=22,20g ZS=17,60g SZH=52,12g CK=4,93g SÓ=1,04g TZS=1,03g	EN=198,12kcal FH=4,33g ZS=5,59g SZH=31,66g CK=6,16g SÓ=0,48g TZS=2,42g
SZERDA 2021.04.21.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Tejfölös-túró (2)*; Kigyóuborka; Rozsos párna (1, 12)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Petrezselymes rizs (5)*; Mexikói zöldségköret;	Mákos kifli;
	EN=240,26kcal FH=9,07g ZS=4,55g SZH=39,29g CK=7,48g SÓ=0,80g TZS=0,50g	EN=477,64kcal FH=16,34g ZS=15,77g SZH=87,67g CK=17,74g SÓ=1,69g TZS=1,62g	EN=228,00kcal FH=5,20g ZS=9,70g SZH=28,50g CK=5,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g
CSÜTÖRTÖK 2021.04.22.	Karamellás tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Alma;
	EN=282,85kcal FH=9,53g ZS=6,76g SZH=44,97g CK=21,83g SÓ=0,67g TZS=4,00g	EN=462,80kcal FH=19,81g ZS=21,76g SZH=42,55g CK=1,62g SÓ=1,39g TZS=1,91g	EN=234,81kcal FH=6,12g ZS=6,03g SZH=37,80g CK=0,16g SÓ=1,34g TZS=3,17g
PÉNTEK 2021.04.23.	Sajtkrém (2, 5)*; Tea 'Citromos'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz hússal; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=188,32kcal FH=6,17g ZS=4,74g SZH=30,24g CK=7,30g SÓ=1,16g TZS=2,94g	EN=530,56kcal FH=19,86g ZS=21,30g SZH=63,34g CK=8,09g SÓ=1,54g TZS=3,88g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g

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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjével lehet kérni az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.04.26.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kigyóborka; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 3, 5, 11)*; Túrófelfúj (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*; Narancs;	Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*;
	EN=213,18kcal FH=6,44g ZS=8,12g SZH=28,44g CK=7,36g SÓ=1,19g TZS=3,06g	EN=642,10kcal FH=31,52g ZS=21,82g SZH=72,66g CK=30,92g SÓ=0,55g TZS=3,20g	EN=236,20kcal FH=10,79g ZS=8,28g SZH=28,72g CK=0,21g SÓ=1,22g TZS=4,67g
KEDD 2021.04.27.	Tej (2)*; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*;	Kertészlevés (1, 2, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Kovászos uborka (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*;
	EN=287,15kcal FH=9,77g ZS=12,36g SZH=34,00g CK=10,83g SÓ=0,68g TZS=8,10g	EN=581,65kcal FH=18,69g ZS=25,41g SZH=63,72g CK=1,23g SÓ=2,72g TZS=5,90g	EN=255,19kcal FH=7,97g ZS=5,39g SZH=42,15g CK=8,54g SÓ=0,39g TZS=2,04g
SZERDA 2021.04.28.	Tea 'Csipkebogyó'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóborka;	Pulyka aprópecsenye (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; Fonottka (1, 2, 3)*;
	EN=226,89kcal FH=9,23g ZS=6,89g SZH=28,70g CK=7,48g SÓ=0,87g TZS=2,13g	EN=536,75kcal FH=24,39g ZS=18,14g SZH=62,11g CK=17,28g SÓ=1,35g TZS=1,81g	EN=260,00kcal FH=8,06g ZS=6,08g SZH=42,40g CK=18,52g SÓ=0,46g TZS=3,26g
CSÜTÖRTÖK 2021.04.29.	Tejeskávé (1, 2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Császár zsemle (1, 2)*; Kigyóborka;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Ketchupos csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta (6, 15)*;	Csirkemell sonka (4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Margarin 'Liga';
	EN=318,08kcal FH=10,40g ZS=8,52g SZH=48,69g CK=19,09g SÓ=1,03g TZS=4,44g	EN=522,27kcal FH=26,17g ZS=11,28g SZH=64,77g CK=16,95g SÓ=1,98g TZS=0,61g	EN=144,00kcal FH=7,17g ZS=3,65g SZH=20,75g CK=0,56g SÓ=1,19g TZS=1,20g
PÉNTEK 2021.04.30.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;
	EN=194,34kcal FH=6,23g ZS=4,77g SZH=31,27g CK=7,30g SÓ=1,16g TZS=2,94g	EN=594,51kcal FH=22,19g ZS=23,44g SZH=71,85g CK=19,64g SÓ=0,80g TZS=1,04g	EN=227,60kcal FH=5,19g ZS=7,10g SZH=34,55g CK=0,90g SÓ=1,35g TZS=3,55g

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=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezető jét l kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma/Idared	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf. szeg, Tejföl '12%'	157,14kcal	1,83g	0,96g	33,91g	24,10g	0,19g	0,00g
Baromfi párizsi Összetétel: Baromfi párizsi	42,80kcal	2,06g	3,70g	0,32g	0,00g	0,42g	1,28g
Bolognai szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, F. tt füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S. ritett paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	144,65kcal	7,71g	10,13g	4,90g	3,26g	0,86g	0,99g
Briós Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g	196,00kcal	3,95g	3,75g	35,80g	11,75g	0,35g	1,85g
Budapest szelet Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés karaj, Só 'jódozott', S. ritett paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	153,79kcal	16,92g	8,07g	2,42g	0,70g	0,28g	0,23g
Burgonyaf. zelék Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	191,71kcal	4,67g	3,43g	32,40g	0,08g	0,36g	0,20g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	115,50kcal	2,69g	3,28g	14,23g	0,97g	0,55g	0,34g
Bükk aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels. filé, Étélizesít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	113,44kcal	11,42g	5,74g	3,33g	0,35g	0,20g	0,37g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	20,48kcal	0,58g	0,04g	4,64g	1,20g	1,20g	0,00g
Császár zsemle Összetétel: Császár zsemle	140,00kcal	4,00g	1,10g	27,60g	1,35g	0,75g	0,60g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	62,88kcal	2,16g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,52g
Csirkemájás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Majoranna, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	160,92kcal	11,30g	11,33g	2,50g	0,17g	0,22g	0,11g
Csirkemell sonka Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik, Ahida)	25,20kcal	3,20g	1,20g	0,40g	0,24g	0,48g	0,42g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csontleves csigatésztával	49,89kcal	1,23g	2,08g	6,24g	0,63g	0,33g	0,23g
Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélízest só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma							
Daragaluskaleves	107,81kcal	3,19g	3,72g	14,56g	0,72g	0,37g	0,53g
Összetétel: Búzadara, Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélízest só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zeller, Fokhagyma, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojás, Tojáslé, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma							
Diákcsemege szalámi	59,64kcal	2,16g	5,64g	0,06g	0,06g	0,48g	2,28g
Összetétel: Diákcsemege szalámi							
Diós metélt	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,17g	0,78g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta							
Diós porcukor	190,80kcal	3,72g	11,40g	17,34g	15,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Dióbél, Porcukor							
Erdei gyümölcs öntet	21,86kcal	0,12g	0,04g	5,05g	3,85g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Kristálycukor, Puding porok, Szegf szeg							
Erdei gyümölcsleves	101,17kcal	1,07g	0,68g	22,42g	15,47g	0,19g	0,20g
Összetétel: Citrom, Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg							
Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Összetétel: Fatörzskifli							
Fejeskáposzta-saláta	25,86kcal	0,78g	0,16g	4,27g	1,00g	1,14g	0,02g
Összetétel: Káposztasaláta							
Filézett halászlé	102,42kcal	7,40g	6,67g	4,91g	2,96g	3,05g	2,68g
Összetétel: Csemege paprika, Étélízest só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé 'Pangasius', Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Fonottka	156,00kcal	3,36g	3,48g	27,20g	3,72g	0,33g	1,56g
Összetétel: Fonottka 40g							
Fonottka	195,00kcal	4,20g	4,35g	34,00g	4,50g	0,41g	1,95g
Összetétel: Fonottka 50g							
F tt burgonya	84,60kcal	2,25g	0,27g	16,56g	0,00g	0,07g	0,00g
Összetétel: Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya							
F tt tojás	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Összetétel: Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
F zött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	151,77kcal	6,20g	5,81g	18,31g	18,20g	0,20g	3,53g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, f z víz'	370,90kcal	24,00g	10,20g	86,00g	0,00g	0,22g	1,00g
Gombakrémleves Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos gy r tészta, Vöröshagyma	64,63kcal	2,62g	1,98g	8,74g	0,72g	0,32g	0,37g
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	201,41kcal	9,92g	15,99g	2,96g	0,50g	0,26g	0,69g
Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' Összetétel: Danone könny és finom gyüm.joghurt 125g	104,00kcal	4,70g	2,60g	15,20g	14,80g	0,13g	1,70g
Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Gyümölcs tea 'Meggy' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	224,81kcal	5,10g	4,29g	37,65g	0,38g	0,35g	0,40g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vöröshagyma	35,87kcal	3,68g	1,75g	1,08g	0,04g	0,22g	0,00g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, F tt füstölt tarja/Mecom, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	194,45kcal	9,73g	15,77g	2,15g	0,18g	0,59g	1,00g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, rölt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	122,99kcal	11,04g	4,50g	13,42g	0,34g	0,19g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Karalábéleves Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld	48,28kcal	1,27g	2,06g	5,90g	2,43g	0,26g	0,24g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'	156,00kcal	6,00g	5,60g	20,20g	20,20g	0,20g	3,40g
Karfiolleves Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem, Vöröshagyma	48,83kcal	1,71g	2,15g	5,35g	1,53g	0,32g	0,24g
Kelkáposzta fűzelék Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rőt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	100,20kcal	3,39g	2,23g	16,00g	0,33g	0,27g	0,21g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
Kenyér 'Magvas' Összetétel: Magvas kenyér	114,30kcal	3,69g	1,62g	21,24g	0,14g	0,59g	0,36g
Kenyér 'Teljes kiőrlés' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	49,28kcal	1,91g	0,22g	9,92g	0,13g	0,31g	0,09g
Kenyér 'Teljes kiőrlés' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Kenyér 'Teljes kiőrlés' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	35,84kcal	1,39g	0,16g	7,22g	0,10g	0,22g	0,06g
Kertészleves Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Tyúkhúsleves alap sószegény 'Knorr', Vöröshagyma	54,21kcal	1,73g	2,13g	6,70g	1,07g	0,32g	0,24g
Ketchupos csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb egész, Csirkecomb felső 'csontos', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	181,76kcal	19,27g	7,08g	1,26g	0,48g	0,50g	0,09g
Kifli Összetétel: Intézményi Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kígyóuborka Összetétel: Kígyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kovászos uborka Összetétel: Kovászos uborka	4,39kcal	0,19g	0,03g	0,82g	0,00g	1,00g	0,00g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	77,75kcal	6,50g	5,75g	0,00g	0,00g	0,50g	3,75g
Lebbencsleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	68,89kcal	1,72g	1,75g	10,77g	0,59g	0,21g	0,21g
Lekvár Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
Magyaros sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Szárnyas fészkeverék, Vöröshagyma	173,05kcal	19,39g	6,89g	1,31g	0,30g	0,45g	0,07g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	168,00kcal	2,40g	8,00g	20,60g	15,62g	0,00g	1,00g
Mákos kifli Összetétel: Mákos kifli 50g, Mákos kifli 70g	228,00kcal	5,20g	9,70g	28,50g	5,00g	0,00g	0,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,17g	0,78g
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Margarin 'Delma' Összetétel: Delma light margarin 500g	18,00kcal	0,00g	2,00g	0,20g	0,00g	0,08g	0,60g
Margarin 'Liga' Összetétel: Margarin Liga 500	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Marha er leves Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Marhahúsleves alap 'Knorr', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld	43,50kcal	1,34g	1,20g	6,65g	0,67g	0,26g	0,14g
Mexikói zöldségköret Összetétel: Fagy. mexikói zöldségköret, Margarin csészés(Waja), Só 'jódozott'	50,31kcal	2,28g	0,58g	8,71g	3,19g	0,33g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,41g	0,47g	0,88g	0,00g	0,10g	0,02g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	126,20kcal	15,00g	6,03g	2,05g	0,16g	0,18g	0,04g
Nyírségi gombóclevés Összetétel: Citrom, Csemege paprika, Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,09kcal	11,51g	6,58g	9,64g	2,22g	0,42g	0,24g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves bet tésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásos bet tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	114,38kcal	2,38g	3,11g	19,10g	14,45g	0,23g	0,36g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	148,82kcal	2,84g	4,04g	24,96g	14,73g	0,14g	0,44g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom 130g	84,00kcal	2,23g	7,63g	1,58g	0,05g	0,33g	1,03g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	216,83kcal	4,68g	5,74g	57,15g	0,21g	0,27g	0,60g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	213,48kcal	5,04g	3,36g	36,83g	0,00g	0,15g	0,30g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	207,39kcal	4,62g	4,82g	57,01g	0,08g	0,30g	0,50g
Pírított dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	115,35kcal	2,44g	3,02g	19,08g	0,00g	0,20g	0,30g
Pulyka aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	156,29kcal	15,22g	8,98g	2,76g	0,34g	0,24g	0,28g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rakott brokkoli	304,79kcal	18,12g	15,63g	23,72g	4,21g	0,52g	0,73g
Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma							
Rakott burgonya	487,22kcal	15,37g	23,09g	48,98g	0,06g	1,18g	5,59g
Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus), Tojáspor(teljes)							
Roston sült hal	105,56kcal	7,06g	7,27g	2,85g	0,02g	0,83g	0,76g
Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', Só 'jódozott'							
Rozsos párna	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Összetétel: Rozsos párna							
Sajt	39,00kcal	3,13g	2,75g	0,38g	0,00g	0,25g	1,88g
Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'							
Sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'							
Sajtkrém	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g
Összetétel: Sajtkrém natúr							
Sajtos pogácsa	193,50kcal	4,75g	7,10g	26,85g	0,90g	1,35g	3,55g
Összetétel: Intézményi sajtos pogácsa 50g, Intézményi sajtos pogácsa 70g							
Sárgaborsóf zelék	220,05kcal	11,90g	3,61g	33,69g	0,30g	0,22g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sárgaborsókrém-leves	139,43kcal	7,26g	2,39g	21,23g	0,55g	0,27g	0,22g
Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Levestészták, rőlt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló, Vöröshagyma							
Sárgarépás rizs	178,75kcal	4,08g	3,90g	48,97g	1,00g	0,30g	0,40g
Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa							
Savanyú káposzta	9,38kcal	0,47g	0,09g	1,68g	0,00g	0,88g	0,03g
Összetétel: Savanyú káposzta							
Sertéspörkölt	238,01kcal	12,75g	18,85g	2,73g	0,81g	0,21g	0,24g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S ritett paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma							
Sonkás májaskrém	63,60kcal	1,84g	6,12g	0,22g	0,00g	0,30g	2,32g
Összetétel: Sonkás májaskrém 50g							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Spagetti Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,17g	0,78g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás f zött darabolt, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus), Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	218,95kcal	11,83g	15,65g	4,77g	0,48g	0,53g	1,10g
Szárnyasgulyásleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizesít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos csipetke, Tojásos kiskocka, Vöröshagyma	152,32kcal	10,56g	5,85g	12,85g	0,88g	0,32g	0,25g
Tarhonyaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	91,41kcal	2,02g	3,55g	11,66g	0,70g	0,41g	0,83g
Tárkonyos pulykaraguleves Összetétel: Citrom, Csirkemáj, Étélizesít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Tyúkhúsleves alap sószegény 'Knorr', Vöröshagyma	139,17kcal	11,15g	5,68g	10,05g	2,24g	0,64g	0,26g
Tea 'Citromos' Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	28,42kcal	0,00g	0,00g	7,04g	7,03g	0,00g	0,00g
Tea 'Csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Teavaj Összetétel: Teavaj	72,30kcal	0,04g	8,20g	0,03g	0,00g	0,01g	5,70g
Tej Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	156,48kcal	6,10g	5,39g	20,38g	17,74g	0,20g	3,24g
Tejfölös-túró Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	35,84kcal	3,78g	1,78g	0,94g	0,00g	0,18g	0,00g
Tojáskrém Összetétel: Margarin Aro kocka, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás f zött darabolt	70,78kcal	3,11g	5,39g	0,47g	0,11g	0,30g	1,84g
Tökf zelék Összetétel: Ételecet 10%, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	137,08kcal	3,63g	4,22g	20,00g	8,84g	0,23g	0,51g
Törtburgonya Összetétel: Étélizesít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	212,98kcal	5,00g	3,36g	36,82g	0,00g	0,26g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.04.01.-től 2021.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Túrófelfújt Összetétel: Búzadara, Citrom, Citrom granulátum, Citromhéj 'Szárított', Citromlé 40%, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Margarin Aro kocka, Mazsola, Sütőpor, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vaníliás cukor	422,04kcal	19,23g	15,20g	48,63g	24,84g	0,13g	2,95g
Túrós galuskaleves Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Tyúkhúsleves alap sószegegy 'Knorr', Vöröshagyma	89,32kcal	3,32g	2,76g	12,24g	1,06g	0,32g	0,30g
Vaníliás krémturó Összetétel: Porcukor, Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vaníliás cukor	46,19kcal	3,57g	1,49g	4,42g	3,59g	0,00g	0,00g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	30,60kcal	0,92g	0,17g	5,06g	1,20g	1,37g	0,02g
Virslis Összetétel: Húsmester virsli	159,96kcal	0,93g	13,14g	0,93g	0,31g	1,18g	1,49g
Zellerkrémleves Összetétel: Csontleves alap sószegegy 'Knorr', Étélizésítősó mentes / Pamol, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, rőt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojásos gyöngyagyló, Vöröshagyma, Zeller zöld	76,70kcal	2,74g	1,59g	12,28g	1,21g	0,25g	0,06g
Zöldborsóleves Összetétel: Csontleves alap sószegegy 'Knorr', Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke, Tojásos eperkocka, Tyúkhúsleves alap sószegegy 'Knorr', Vöröshagyma	61,29kcal	3,05g	1,50g	8,31g	2,70g	0,30g	0,19g
Zöldfészes halpástétom Összetétel: Zöldfészes halpástétom 130g	83,50kcal	2,18g	7,60g	1,48g	0,05g	0,33g	1,03g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g
Zsemle 'Négy magvas' Összetétel: Négymagvas zsemle	140,98kcal	4,29g	1,22g	27,30g	0,16g	0,58g	0,37g
Zsemle 'Zabpelyhes' Összetétel: Zabpelyhes zsemle	144,69kcal	4,45g	0,74g	28,89g	0,21g	0,58g	0,32g