	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.11.30.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Krémsajttal töltött csirke medál (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Alma;
	EN=205,30kcal FH=7,90g ZS=4,30g SZH=35,20g CK=9,40g SÓ=0,40g TZS=2,30g	EN=535,10kcal FH=24,30g ZS=13,00g SZH=77,70g CK=18,40g SÓ=1,70g TZS=2,80g	EN=205,10kcal FH=6,30g ZS=4,10g SZH=33,60g CK=0,40g SÓ=1,20g TZS=2,50g
KEDD 2026.12.01.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldfűszeres csirke csíkok (2, 11)*; Párolt rizs (5)*; Körte; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;
	EN=320,70kcal FH=10,30g ZS=12,00g SZH=37,50g CK=8,30g SÓ=1,80g TZS=3,90g	EN=574,80kcal FH=28,80g ZS=20,70g SZH=83,20g CK=4,00g SÓ=0,80g TZS=2,30g	EN=200,30kcal FH=7,30g ZS=6,90g SZH=25,50g CK=0,50g SÓ=1,10g TZS=2,70g
SZERDA 2026.12.02.	Citromos tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Halrudacskák panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; Majonéz (3, 11)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Lilahagyma;
	EN=204,00kcal FH=7,30g ZS=5,90g SZH=28,30g CK=7,40g SÓ=1,00g TZS=2,00g	EN=630,30kcal FH=19,10g ZS=22,70g SZH=79,60g CK=5,70g SÓ=1,50g TZS=2,00g	EN=187,60kcal FH=6,30g ZS=4,70g SZH=30,20g CK=1,90g SÓ=1,10g TZS=2,80g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.	Karamellás tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Szelet kenyér (1)*;	Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=330,10kcal FH=10,50g ZS=8,60g SZH=51,70g CK=26,40g SÓ=0,70g TZS=4,20g	EN=545,70kcal FH=18,00g ZS=19,40g SZH=69,10g CK=2,30g SÓ=2,40g TZS=4,40g	EN=140,30kcal FH=7,90g ZS=2,10g SZH=21,90g CK=0,30g SÓ=0,70g TZS=0,20g
PÉNTEK 2026.12.04.	Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Kefír (2)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csokoládé Mikulás (2, 6, 8)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*; Kiwi;
	EN=214,50kcal FH=9,10g ZS=5,80g SZH=29,50g CK=6,10g SÓ=0,80g TZS=3,70g	EN=784,30kcal FH=34,90g ZS=38,40g SZH=86,70g CK=3,30g SÓ=0,40g TZS=2,60g	EN=274,30kcal FH=5,20g ZS=14,20g SZH=30,10g CK=0,90g SÓ=1,00g TZS=7,10g

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.12.07.	Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiörlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Alma krémleves (1, 2)*; Milánói (1)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Kiwi;	Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=279,60kcal FH=3,60g ZS=8,80g SZH=32,20g CK=0,00g SÓ=0,40g TZS=0,00g	EN=569,70kcal FH=22,20g ZS=14,70g SZH=85,20g CK=24,90g SÓ=0,80g TZS=3,20g	EN=168,00kcal FH=4,00g ZS=2,40g SZH=32,30g CK=12,30g SÓ=0,70g TZS=0,80g
KEDD 2026.12.08.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Bugaci sertés ragu (1, 2, 3, 5)*; Hagymás tört burgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;
	EN=219,70kcal FH=6,50g ZS=8,50g SZH=28,90g CK=7,30g SÓ=1,20g TZS=3,30g	EN=548,80kcal FH=32,50g ZS=17,10g SZH=60,70g CK=2,70g SÓ=0,70g TZS=1,10g	EN=174,60kcal FH=6,80g ZS=6,80g SZH=21,10g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,60g
SZERDA 2026.12.09.	Madártej ízű tej (2)*; Teavaj (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Ananászos csirkecomb filé (1)*; Rizibizi (5)*; Félbarna kenyér (1)*; Banán;	Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Sárgarépa; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;
	EN=333,80kcal FH=10,20g ZS=12,60g SZH=44,60g CK=11,10g SÓ=0,70g TZS=8,20g	EN=679,30kcal FH=29,60g ZS=13,50g SZH=123,10g CK=4,50g SÓ=0,70g TZS=1,00g	EN=258,70kcal FH=8,60g ZS=11,60g SZH=28,00g CK=2,20g SÓ=0,70g TZS=1,40g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.10.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Csirkepörkölt (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*; Csemege uborka (11, 15)*; Szelet kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;
	EN=194,60kcal FH=7,10g ZS=5,90g SZH=28,60g CK=7,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g	EN=639,50kcal FH=32,50g ZS=15,40g SZH=91,30g CK=6,50g SÓ=2,10g TZS=1,40g	EN=150,60kcal FH=4,70g ZS=2,80g SZH=24,80g CK=0,40g SÓ=0,60g TZS=0,40g
PÉNTEK 2026.12.11.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Narancs;	Barackos háromszög (1, 2)*; Alma;
	EN=191,50kcal FH=6,40g ZS=5,30g SZH=29,20g CK=7,60g SÓ=1,00g TZS=2,20g	EN=624,20kcal FH=27,10g ZS=13,30g SZH=109,30g CK=38,80g SÓ=1,00g TZS=3,90g	EN=236,10kcal FH=3,20g ZS=7,20g SZH=38,60g CK=11,90g SÓ=0,20g TZS=3,30g

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.12.14.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Eszterházy ragu (1, 2, 11)*; Penne (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=249,50kcal FH=8,40g ZS=4,60g SZH=41,30g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=496,90kcal FH=19,90g ZS=13,10g SZH=73,80g CK=19,40g SÓ=0,30g TZS=1,10g	EN=248,10kcal FH=5,30g ZS=7,20g SZH=39,60g CK=8,10g SÓ=0,60g TZS=1,60g
KEDD 2026.12.15.	Főzött kakaó (2, 4)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Sajtos húsgolyó (2, 3)*; Gombás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*; Szelet kenyér (1)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;
	EN=320,70kcal FH=10,40g ZS=9,10g SZH=48,30g CK=23,20g SÓ=0,70g TZS=4,50g	EN=697,30kcal FH=26,60g ZS=29,20g SZH=97,40g CK=3,10g SÓ=1,90g TZS=5,00g	EN=184,10kcal FH=7,30g ZS=6,50g SZH=23,90g CK=1,80g SÓ=1,30g TZS=1,40g
SZERDA 2026.12.16.	Meggyes gyümölcs Tea; Karottás tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szelet kenyér (1)*;	Liga Margarin; Briós (1, 2, 3)*; Jégcsapretek;
	EN=218,40kcal FH=7,50g ZS=4,80g SZH=32,40g CK=7,70g SÓ=1,00g TZS=1,70g	EN=623,80kcal FH=38,40g ZS=17,10g SZH=75,50g CK=11,50g SÓ=1,20g TZS=1,00g	EN=218,20kcal FH=4,30g ZS=5,80g SZH=36,20g CK=11,80g SÓ=0,50g TZS=2,40g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.17.	Tej (2)*; Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sajt szórat (2)*; Szerb rizseshús (5)*; Szelet kenyér (1)*;	Görögös szendvicskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;
	EN=256,60kcal FH=12,50g ZS=9,60g SZH=30,10g CK=9,80g SÓ=1,40g TZS=4,50g	EN=642,80kcal FH=30,50g ZS=18,20g SZH=103,70g CK=3,90g SÓ=2,10g TZS=2,90g	EN=179,30kcal FH=5,90g ZS=3,40g SZH=30,20g CK=0,40g SÓ=0,70g TZS=2,10g
PÉNTEK 2026.12.18.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Lilahagyma;	Filézett halászlé (5, 9)*; Félbarna kenyér (1)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Erdei gyümölcs öntet (1, 2)*; Mini Csoki (2, 6, 8)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Narancs;
	EN=224,70kcal FH=6,50g ZS=8,40g SZH=30,50g CK=8,60g SÓ=1,20g TZS=3,30g	EN=1 024,20kcal FH=24,00g ZS=47,50g SZH=140,50g CK=16,60g SÓ=3,60g TZS=3,20g	EN=238,60kcal FH=5,50g ZS=7,10g SZH=36,20g CK=0,90g SÓ=1,40g TZS=3,60g

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.

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.12.21.	Tej (2)*; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Minestrone leves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Alma;
	EN=279,60kcal FH=9,60g ZS=11,80g SZH=32,60g CK=9,40g SÓ=0,70g TZS=2,00g	EN=585,80kcal FH=18,30g ZS=24,50g SZH=90,40g CK=12,10g SÓ=1,50g TZS=1,60g	EN=252,60kcal FH=5,90g ZS=11,00g SZH=31,20g CK=2,20g SÓ=1,00g TZS=6,00g
KEDD 2026.12.22.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 4, 5)*; Szelet kenyér (1)*; Csemege uborka (11, 15)*;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=308,30kcal FH=10,50g ZS=11,90g SZH=35,20g CK=8,70g SÓ=1,80g TZS=3,60g	EN=618,20kcal FH=30,20g ZS=19,40g SZH=79,30g CK=3,90g SÓ=2,30g TZS=2,40g	EN=154,80kcal FH=3,90g ZS=2,40g SZH=30,20g CK=10,20g SÓ=0,70g TZS=0,80g
SZERDA 2026.12.23.	Karamellás tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Szelet kenyér (1)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=330,10kcal FH=10,50g ZS=8,60g SZH=51,70g CK=26,40g SÓ=0,70g TZS=4,20g	EN=602,50kcal FH=27,40g ZS=14,20g SZH=100,80g CK=6,30g SÓ=3,60g TZS=1,00g	EN=164,40kcal FH=6,70g ZS=5,70g SZH=21,50g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.24.			
PÉNTEK 2026.12.25.			

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.12.28.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Alma; Szelet kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*; Zöldpaprika; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;
	EN=205,30kcal FH=7,90g ZS=4,30g SZH=35,20g CK=9,40g SÓ=0,40g TZS=2,30g	EN=650,00kcal FH=26,20g ZS=10,70g SZH=109,30g CK=5,30g SÓ=1,70g TZS=1,20g	EN=264,60kcal FH=7,60g ZS=6,40g SZH=42,30g CK=7,40g SÓ=1,10g TZS=3,70g
KEDD 2026.12.29.	Alma dobozos üdítő 100%; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Görög sertésragu (1, 11, 15)*; Párolt rizs (5)*;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=289,10kcal FH=6,20g ZS=8,40g SZH=34,00g CK=0,60g SÓ=1,20g TZS=3,10g	EN=528,00kcal FH=24,10g ZS=18,60g SZH=81,90g CK=2,30g SÓ=0,50g TZS=1,00g	EN=197,90kcal FH=7,20g ZS=6,80g SZH=25,10g CK=0,50g SÓ=1,10g TZS=2,70g
SZERDA 2026.12.30.	Eper-meggy gyümölcs tea; Olaszos szendvicskrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Majonéz (3, 11)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*; Körte;
	EN=170,80kcal FH=5,70g ZS=3,30g SZH=29,20g CK=7,50g SÓ=0,70g TZS=2,00g	EN=522,30kcal FH=15,50g ZS=22,20g SZH=60,80g CK=3,80g SÓ=1,70g TZS=6,00g	EN=284,70kcal FH=4,70g ZS=14,20g SZH=33,10g CK=0,90g SÓ=1,00g TZS=7,10g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.31.	Csokoládé ízü tej (2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Szerb rizseshús (5)*; Csemege uborka (11, 15)*; Szelet kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=278,60kcal FH=10,20g ZS=6,40g SZH=44,50g CK=11,10g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=630,50kcal FH=25,00g ZS=17,00g SZH=110,30g CK=5,10g SÓ=2,90g TZS=0,80g	EN=159,00kcal FH=4,70g ZS=2,60g SZH=28,60g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,20g
PÉNTEK 2027.01.01.			

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=Édesítöszer; 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 NG (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: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Alföldileves csipetkével	97,00kcal	2,50g	2,20g	15,50g	0,80g	0,20g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő 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							
Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma							
Alma dobozos üdítő 100%	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Alma krémleves	113,90kcal	1,00g	0,50g	25,60g	19,60g	0,10g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Ananászos csirkecomb filé	147,40kcal	17,10g	6,20g	4,90g	1,50g	0,10g	0,20g
Összetétel: Ananász konzerv, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Só 'jódozott'							
Banán	168,00kcal	2,10g	0,00g	38,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Banán							
Baracklekvár	49,20kcal	0,10g	0,00g	12,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack lekvár							
Barackos háromszög	202,00kcal	2,80g	7,20g	30,90g	11,90g	0,20g	3,30g
Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g							
Briós	196,00kcal	4,00g	3,80g	35,80g	11,80g	0,40g	1,80g
Összetétel: Briós 50g, Briós 70g							
Budapest ragu	125,40kcal	15,20g	5,80g	2,30g	0,50g	0,10g	0,10g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bugaci sertés ragu	161,10kcal	15,30g	8,90g	4,00g	0,30g	0,10g	0,50g
Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Burgonyagombóc leves	121,00kcal	2,80g	3,30g	15,00g	1,00g	0,50g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, 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%'							
Citromos sertésraguleves	134,80kcal	10,40g	5,80g	9,40g	1,80g	0,20g	0,50g
Összetétel: Citromlé 40%, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Citromos tea	28,40kcal	0,00g	0,00g	7,00g	7,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
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							
Csirke nuggets	188,50kcal	8,20g	9,40g	17,20g	0,00g	1,10g	2,90g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Csirkepörkölt	147,70kcal	17,20g	7,00g	3,00g	0,50g	0,10g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Csirkeraguleves	147,90kcal	11,90g	4,40g	14,20g	2,60g	0,20g	0,30g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
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%'							
Csokoládé Mikulás	261,00kcal	1,20g	19,20g	38,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csokoládé							
Csokoládés gabonapehely	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g							
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Eper-meggy gyümölcs tea	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor							
Erdei gyümölcs öntet	106,00kcal	1,40g	0,60g	22,90g	13,10g	0,20g	0,20g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. eper, Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Erdei gyümölcsleves	111,20kcal	1,30g	0,70g	24,70g	15,50g	0,10g	0,20g
Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
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							
Eszterházy ragu	129,50kcal	11,30g	7,00g	4,60g	1,50g	0,10g	0,20g
Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Fatörzskifli	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Összetétel: Fatörzskifli 57g							
Félbarna kenyér	58,70kcal	2,00g	0,20g	12,20g	0,30g	0,30g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							
Félbarna kenyér	120,20kcal	4,00g	0,40g	25,00g	0,60g	0,60g	0,00g
Összetétel: Félbarna kenyér							
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							
Fokhagymakrémleves	108,30kcal	3,30g	2,30g	18,20g	1,50g	0,20g	0,10g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Fonottka	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Összetétel: Fonottka 50g							
Főzött kakaó	127,80kcal	6,40g	3,20g	18,30g	18,20g	0,20g	1,90g
Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda — Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Gombás rizs	194,30kcal	4,90g	5,70g	47,80g	0,30g	0,10g	0,60g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Görög sertésragu	118,00kcal	11,50g	6,20g	3,70g	0,70g	0,20g	0,20g
Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Oregánó, Petrezselyem zöld, Rozmaring, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Görögös szendvicskrém	32,00kcal	1,40g	2,80g	0,30g	0,20g	0,10g	1,80g
Összetétel: Görögös szendvicskrém							
Gránátos kocka	334,30kcal	9,40g	5,70g	59,80g	2,70g	0,40g	0,70g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma							
Gyümölcsös krémjoghurt	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g							
Hagymás tört burgonya	213,80kcal	5,00g	3,40g	37,00g	0,10g	0,10g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma							
Halrudacskák panírozott	136,30kcal	7,40g	6,00g	12,80g	0,00g	0,80g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott							
Hargitai burgonyaleves	153,90kcal	4,80g	8,70g	12,90g	0,50g	0,50g	2,20g
Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő 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							
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							
Hot-Dog	268,70kcal	10,10g	12,00g	29,00g	0,40g	1,60g	3,90g
Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli Sertés'							
Húsgaluska-leves	115,20kcal	10,20g	4,60g	7,50g	2,00g	0,20g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Ételízesítő 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							
Húsos lecsó	288,10kcal	18,50g	9,30g	42,90g	5,00g	2,60g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Jégcsapretek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Jókai bableves	195,50kcal	12,90g	8,30g	16,40g	1,00g	0,30g	1,00g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételízesítő 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							
Kakaókrém	113,20kcal	1,00g	6,80g	11,60g	7,80g	0,00g	1,40g
Összetétel: Kakaókrém							
Kakaós cukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g
Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor							
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							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda — Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Karottás tojáskrém	60,80kcal	3,10g	4,20g	0,80g	0,30g	0,40g	1,30g
Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt							
Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Összetétel: Kefír							
Kelkáposzta főzelék	117,10kcal	3,90g	2,30g	19,50g	0,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kenőmájas	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,60g	0,30g	0,40g	2,00g
Összetétel: Kenőmájas							
Kertészleves	54,10kcal	1,70g	2,10g	6,70g	1,10g	0,20g	0,20g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma							
Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g
Összetétel: Ketchup							
Kigyóuborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Kiwi	46,80kcal	0,90g	0,00g	10,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kiwi							
Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Kukoricás bulgur	283,10kcal	7,50g	6,20g	42,80g	1,30g	0,10g	0,80g
Összetétel: Bulgur, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
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'							
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							
Madártej ízü tej	114,00kcal	6,20g	3,00g	15,70g	9,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Gf instant madártej izü tejízesítő, Tej '1,5%'							
Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Összetétel: Majonéz							
Makaróni	256,20kcal	7,30g	5,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni							
Mákos guba	462,00kcal	10,80g	18,00g	61,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mákos guba							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
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							
Milánói	113,80kcal	9,90g	6,00g	4,50g	2,90g	0,40g	0,60g
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							
Minestrone leves	105,30kcal	2,70g	2,70g	16,80g	9,30g	0,20g	0,30g
Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő 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							
Mini Csoki	261,00kcal	1,20g	19,20g	38,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csokoládé							
Molnárka	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Összetétel: Molnárka 55g							
Müzli szelet	78,60kcal	0,90g	1,40g	15,20g	7,00g	0,00g	0,60g
Összetétel: Müzli szelet 20g							
Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Olasz felvágott	49,80kcal	2,60g	4,20g	0,40g	0,10g	0,40g	1,70g
Összetétel: Olasz felvágott							
Olaszos szendvicskrém	32,00kcal	1,40g	2,80g	0,30g	0,20g	0,10g	1,80g
Összetétel: Olaszos szendvicskrém							
Orsó tészta	256,20kcal	7,30g	5,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta							
Palócleves	175,00kcal	13,10g	7,90g	11,50g	1,40g	0,20g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma							
Paprikásburgonya	362,90kcal	22,10g	14,40g	35,10g	0,50g	0,40g	1,80g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Füstölt kolbász, 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							
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							
Penne	256,20kcal	7,30g	5,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes penne							
Petrezselymes tojáskrém	71,20kcal	3,10g	5,50g	0,50g	0,10g	0,40g	1,80g
Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Pizzás csiga	218,50kcal	5,50g	11,00g	23,50g	2,20g	1,00g	6,00g
Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g							
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%'							
Rántott sajt	210,20kcal	9,80g	10,80g	19,50g	0,80g	0,80g	0,00g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt							
Reszelt tésztaleves	120,10kcal	3,20g	4,30g	16,80g	0,50g	0,20g	0,50g
Összetétel: Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma							
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							
Sajt szórat	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
Összetétel: Trappista sajt							
Sajtkrém	55,50kcal	2,00g	4,30g	2,40g	0,00g	0,50g	2,80g
Összetétel: Natúr sajtkrém							
Sajtos húsgolyó	132,10kcal	11,40g	9,00g	0,90g	0,20g	0,20g	1,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma							
Sajtos pogácsa	193,50kcal	4,80g	7,10g	26,80g	0,90g	1,40g	3,60g
Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g							
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							
Sárgaborsókrém-leves	145,90kcal	7,50g	2,50g	22,50g	0,50g	0,10g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngykagyló tészta, 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							
Sertéspörkölt	144,40kcal	15,10g	7,80g	2,60g	0,60g	0,10g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Soproni felvágott	51,60kcal	2,60g	4,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,80g
Összetétel: Soproni felvágott							
Sült virsli	147,40kcal	6,00g	13,20g	1,20g	0,20g	1,00g	3,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Sertés'							
Szelet kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Összetétel: Félbarna kenyér							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Szerb rizseshús	278,90kcal	14,80g	9,80g	49,30g	0,80g	0,90g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Ételízesítő 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							
Tápai legényfogó leves	121,40kcal	11,10g	4,40g	8,40g	1,80g	0,50g	0,40g
Összetétel: Citromlé 40%, Ételízesítő 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							
Tárkonyos zöldségleves	86,70kcal	2,40g	4,30g	9,40g	1,50g	0,20g	0,50g
Összetétel: Ételízesítő 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 eperkocka tészta, Vöröshagyma							
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%'							
Tejberizs	255,20kcal	10,80g	4,00g	57,20g	21,70g	0,40g	2,30g
Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
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	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							
Vajkrém	24,10kcal	0,40g	2,20g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Natúr vajkrém							
Virsli	132,50kcal	6,00g	11,50g	1,20g	0,20g	1,00g	3,60g
Összetétel: Virsli Sertés'							
Vöröslencsekrémleves	172,50kcal	7,90g	5,60g	20,70g	2,30g	0,20g	0,70g
Összetétel: Citromlé 40%, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Gyömbér por, Koriander, Kristálycukor, Kurkuma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Vöröslencse							
Zala felvágott	41,40kcal	2,80g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Zala felvágott							
Zöldbabfőzelék	171,30kcal	6,10g	4,30g	25,30g	7,50g	0,10g	0,40g
Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres csirke csíkok	144,10kcal	12,20g	9,00g	3,00g	1,90g	0,20g	1,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Kakukkfű, Majoranna, Mustár, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda **Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig**

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Zöldségkrémleves	79,40kcal	2,80g	1,10g	13,60g	2,20g	0,20g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Ételízesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma							
Zsemle	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							