

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.09.11.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnártka (1, 2, 3)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Mexikói ragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SO=0,61g TZS=4,79g	EN=472,02kcal FH=18,86g ZS=11,39g SZH=66,67g CK=17,82g SO=0,31g TZS=1,21g	EN=177,39kcal FH=6,30g ZS=5,28g SZH=26,11g CK=0,84g SO=1,07g TZS=2,00g
KEDD 2023.09.12.	Tej (2)*; Sonkakrém; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tápai legényfogyó leves (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Briós (1, 2, 3)*;
	EN=226,80kcal FH=12,38g ZS=5,89g SZH=31,32g CK=9,72g SO=1,47g TZS=2,91g	EN=522,12kcal FH=24,28g ZS=16,98g SZH=62,89g CK=1,77g SO=1,68g TZS=3,57g	EN=196,00kcal FH=3,95g ZS=3,75g SZH=35,80g CK=1,75g SO=0,35g TZS=1,85g
SZERDA 2023.09.13.	Karamellás tej (2)*; Napraforgómagos fonnitka (1, 2, 3)*;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=368,40kcal FH=11,72g ZS=9,90g SZH=56,80g CK=28,20g SO=0,82g TZS=4,44g	EN=512,59kcal FH=19,96g ZS=27,49g SZH=61,89g CK=2,09g SO=0,48g TZS=1,06g	EN=163,80kcal FH=7,06g ZS=5,86g SZH=21,21g CK=0,42g SO=1,15g TZS=1,98g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.14.	Meggyes gyümölcsös Tea; Vanília krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;
	EN=200,33kcal FH=7,71g ZS=2,16g SZH=36,89g CK=11,20g SO=0,63g TZS=1,04g	EN=467,40kcal FH=22,52g ZS=8,84g SZH=89,62g CK=7,03g SO=3,64g TZS=0,67g	EN=236,20kcal FH=10,79g ZS=8,28g SZH=28,72g CK=0,21g SO=1,22g TZS=4,67g
PÉNTEK 2023.09.15.	Erdei-bodzás gyümölcsös tea; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zöldbaleves (1, 2, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma befőtt;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=215,44kcal FH=6,16g ZS=8,05g SZH=29,14g CK=7,35g SO=0,95g TZS=1,20g	EN=591,68kcal FH=19,66g ZS=20,81g SZH=116,26g CK=12,72g SO=2,11g TZS=6,11g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,45g SZH=25,35g CK=8,95g SO=0,39g TZS=5,25g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULLI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kegyér-Értéri út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@sulli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.o.vi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULLI-HOST Kft. (www.sulli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Sulli-Host
Étkezletési
Rendszer 3.0

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SO=SO₂;
TZS=Telített zsír;
(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Dióhéj, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Ráktétlek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édesfűszerez; 16=Puhítósűk

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.09.11.-től 2023.09.15.-ig

Étel név , összetevők	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
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	59,50kcal	0,00g	0,00g	54,60g	9,24g	0,00g	0,00g
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,37kcal	12,63g	18,79g	2,59g	0,32g	0,12g	0,22g
Bríós Összetétel: Bríós 50g, Bríós 70g	196,00kcal	3,95g	3,75g	35,80g	11,75g	0,35g	1,85g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	269,29kcal	6,40g	6,17g	40,46g	1,41g	0,10g	0,80g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	222,90kcal	5,43g	5,49g	34,50g	1,38g	0,15g	2,22g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,48kcal	8,25g	9,36g	17,25g	0,00g	1,13g	2,89g
Erdel-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	93,02kcal	1,05g	0,47g	20,50g	15,23g	0,10g	0,19g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os ételecet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	86,86kcal	2,42g	2,99g	11,62g	1,56g	0,23g	0,23g
Gyümölcsös krémmjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémmjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	310,60kcal	17,89g	6,89g	60,29g	5,01g	3,14g	0,36g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	209,00kcal	2,70g	10,45g	25,35g	8,95g	0,35g	5,25g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	132,00kcal	6,20g	3,00g	20,20g	20,20g	0,20g	1,80g
Kenőmájas Összetétel: Kenőmájas	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,26g	0,44g	1,96g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	77,75kcal	6,50g	5,75g	0,00g	0,00g	0,50g	3,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.09.11.-től 2023.09.15.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Mexikói ragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	109,71kcal	11,41g	4,75g	4,71g	1,17g	0,11g	0,22g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,35kcal	3,92g	5,71g	47,68g	0,21g	0,13g	0,60g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	213,48kcal	5,04g	3,36g	36,83g	0,00g	0,07g	0,30g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,23kcal	12,00g	12,36g	20,00g	0,00g	1,80g	3,64g
Sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin	32,00kcal	2,11g	2,35g	0,72g	0,05g	0,58g	0,73g
Tápai legényfogyó leves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésítő 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	120,16kcal	10,99g	4,25g	8,82g	1,77g	0,48g	0,38g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	88,00kcal	6,00g	3,00g	9,40g	9,40g	0,26g	2,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	49,28kcal	1,91g	0,22g	9,92g	0,13g	0,31g	0,09g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Vaníliás krémturó Összetétel: Félzsíros tehénturó, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	49,03kcal	3,64g	1,73g	4,50g	3,59g	0,00g	0,00g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	41,40kcal	2,80g	3,40g	0,36g	0,10g	0,44g	1,20g
Zöldbabweles Összetétel: 10%-os ételectet, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kapor, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	67,02kcal	2,22g	2,96g	7,16g	2,10g	0,16g	0,25g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	83,50kcal	2,18g	7,60g	1,48g	0,05g	0,33g	1,03g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.09.11.-től 2023.09.15.-ig

Étel név , összetevők	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
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	59,50kcal	0,00g	0,00g	54,60g	9,24g	0,00g	0,00g
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,37kcal	12,63g	18,79g	2,59g	0,32g	0,12g	0,22g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	196,00kcal	3,95g	3,75g	35,80g	11,75g	0,35g	1,85g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	269,29kcal	6,40g	6,17g	40,46g	1,41g	0,10g	0,80g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	222,90kcal	5,43g	5,49g	34,50g	1,38g	0,15g	2,22g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,48kcal	8,25g	9,36g	17,25g	0,00g	1,13g	2,89g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	93,02kcal	1,05g	0,47g	20,50g	15,23g	0,10g	0,19g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os ételecet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	86,86kcal	2,42g	2,99g	11,62g	1,56g	0,23g	0,23g
Gyümölcsös krémmjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémmjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	310,60kcal	17,89g	6,89g	60,29g	5,01g	3,14g	0,36g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	209,00kcal	2,70g	10,45g	25,35g	8,95g	0,35g	5,25g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	132,00kcal	6,20g	3,00g	20,20g	20,20g	0,20g	1,80g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,26g	0,44g	1,96g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	77,75kcal	6,50g	5,75g	0,00g	0,00g	0,50g	3,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.09.11.-től 2023.09.15.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Mexikói ragu Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Órölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	109,71kcal	11,41g	4,75g	4,71g	1,17g	0,11g	0,22g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
Párolt rizs Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Órölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,35kcal	3,92g	5,71g	47,68g	0,21g	0,13g	0,60g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	213,48kcal	5,04g	3,36g	36,83g	0,00g	0,07g	0,30g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,23kcal	12,00g	12,36g	20,00g	0,00g	1,80g	3,64g
Sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin	32,00kcal	2,11g	2,35g	0,72g	0,05g	0,58g	0,73g
Tápai legényfogyó leves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	120,16kcal	10,99g	4,25g	8,82g	1,77g	0,48g	0,38g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	88,00kcal	6,00g	3,00g	9,40g	9,40g	0,26g	2,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	49,28kcal	1,91g	0,22g	9,92g	0,13g	0,31g	0,09g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Vaníliás krémturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	49,03kcal	3,64g	1,73g	4,50g	3,59g	0,00g	0,00g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	41,40kcal	2,80g	3,40g	0,36g	0,10g	0,44g	1,20g
Zöldbaleves Összetétel: 10%-os ételcset, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kapor, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	67,02kcal	2,22g	2,96g	7,16g	2,10g	0,16g	0,25g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	83,50kcal	2,18g	7,60g	1,48g	0,05g	0,33g	1,03g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.09.11.-től 2023.09.15.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldségleves Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. levelezőzöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Órölt fekete bors, Petrekselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	73,41kcal	2,28g	1,73g	11,71g	1,89g	0,19g	0,23g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g