

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.08.28.	Karamellás tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=258,85kcal FH=9,73g ZS=4,16g SZH=44,97g CK=21,83g SÓ=0,67g TZS=2,40g	EN=618,53kcal FH=21,71g ZS=29,88g SZH=56,52g CK=3,30g SÓ=0,57g TZS=2,17g	EN=158,40kcal FH=6,36g ZS=5,65g SZH=20,64g CK=0,42g SÓ=1,11g TZS=1,98g
KEDD 2023.08.29.	Meggyes gyümölcs Tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Pásztorleves (1, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=171,41kcal FH=7,96g ZS=2,23g SZH=29,26g CK=7,34g SÓ=0,74g TZS=0,18g	EN=575,57kcal FH=24,41g ZS=23,32g SZH=64,12g CK=8,63g SÓ=0,97g TZS=1,66g	EN=174,15kcal FH=4,09g ZS=2,45g SZH=34,96g CK=10,49g SÓ=0,72g TZS=0,65g
SZERDA 2023.08.30.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Bazsalikomos paradicsomleves (1, 3, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=192,22kcal FH=7,06g ZS=5,88g SZH=28,25g CK=7,45g SÓ=1,15g TZS=1,98g	EN=549,95kcal FH=18,73g ZS=19,00g SZH=70,64g CK=15,82g SÓ=0,39g TZS=0,74g	EN=175,65kcal FH=5,96g ZS=4,71g SZH=27,42g CK=0,58g SÓ=1,16g TZS=2,80g
CSÜTÖRTÖK 2023.08.31.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Tejfölös burgonyaleves (1, 2, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=268,12kcal FH=10,33g ZS=6,59g SZH=40,86g CK=15,56g SÓ=0,66g TZS=3,82g	EN=620,32kcal FH=22,42g ZS=23,40g SZH=75,87g CK=7,45g SÓ=0,63g TZS=0,99g	EN=154,40kcal FH=5,92g ZS=5,25g SZH=20,88g CK=0,53g SÓ=1,07g TZS=2,14g
PÉNTEK 2023.09.01.	Citromos tea; Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Joghurt (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=182,62kcal FH=5,81g ZS=4,01g SZH=30,66g CK=7,30g SÓ=1,25g TZS=2,43g	EN=491,37kcal FH=15,18g ZS=17,49g SZH=64,72g CK=17,61g SÓ=0,94g TZS=2,49g	EN=231,15kcal FH=9,15g ZS=7,85g SZH=31,07g CK=6,63g SÓ=0,86g TZS=4,25g

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=Számitott energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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 vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.09.04.	Főzött kakaó (2, 4)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Mustáros sertéskaraj sajttal (1, 2, 5, 11)*; Hagymás burgonya;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=302,67kcal FH=10,36g ZS=7,12g SZH=48,34g CK=23,15g SÓ=0,59g TZS=3,96g	EN=579,88kcal FH=28,10g ZS=23,70g SZH=57,48g CK=1,61g SÓ=0,99g TZS=4,86g	EN=212,54kcal FH=6,57g ZS=8,09g SZH=28,11g CK=0,38g SÓ=1,19g TZS=3,06g
KEDD 2023.09.05.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Fokhagymakrémleves (1, 2, 3, 5, 6)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=194,34kcal FH=6,23g ZS=4,77g SZH=31,27g CK=7,30g SÓ=1,16g TZS=2,94g	EN=593,38kcal FH=41,86g ZS=18,97g SZH=103,00g CK=2,04g SÓ=0,46g TZS=1,44g	EN=193,50kcal FH=4,75g ZS=7,10g SZH=26,85g CK=0,90g SÓ=1,35g TZS=3,55g
SZERDA 2023.09.06.	Limonádé; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Kefír (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;
	EN=210,55kcal FH=6,46g ZS=5,65g SZH=32,77g CK=8,05g SÓ=1,11g TZS=1,84g	EN=504,97kcal FH=29,58g ZS=14,48g SZH=79,41g CK=5,80g SÓ=0,67g TZS=1,05g	EN=214,50kcal FH=9,10g ZS=5,85g SZH=29,45g CK=6,05g SÓ=0,75g TZS=3,75g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.07.	Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Pozsonyi kocka (1, 2, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Magyaros vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=260,53kcal FH=9,82g ZS=4,08g SZH=45,15g CK=19,39g SÓ=0,68g TZS=2,32g	EN=662,57kcal FH=20,31g ZS=20,03g SZH=100,61g CK=39,48g SÓ=3,41g TZS=4,46g	EN=148,05kcal FH=4,71g ZS=2,78g SZH=26,03g CK=0,58g SÓ=0,67g TZS=1,50g
PÉNTEK 2023.09.08.	Erdei gyümölcs tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Lekvár; Liga Margarin; Kukoricás kenyér (1)*;
	EN=222,49kcal FH=7,07g ZS=6,36g SZH=33,89g CK=7,76g SÓ=1,34g TZS=1,85g	EN=567,68kcal FH=25,79g ZS=23,48g SZH=60,68g CK=2,25g SÓ=1,58g TZS=0,64g	EN=193,35kcal FH=3,42g ZS=2,38g SZH=38,73g CK=15,14g SÓ=0,74g TZS=0,78g

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=Számitott energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
TZS=Telített zsír;

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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 vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.09.11.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=551,52kcal FH=17,16g ZS=20,74g SZH=65,57g CK=17,82g SÓ=0,31g TZS=1,21g	EN=177,35kcal FH=6,30g ZS=5,28g SZH=26,11g CK=0,84g SÓ=1,07g TZS=2,00g
KEDD 2023.09.12.	Tej (2)*; Sonkakrém; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tápai legényfogó 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 SÓ=1,47g TZS=2,91g	EN=522,12kcal FH=24,28g ZS=16,98g SZH=62,89g CK=1,77g SÓ=1,68g TZS=3,57g	EN=196,00kcal FH=3,95g ZS=3,75g SZH=35,80g CK=11,75g SÓ=0,35g TZS=1,85g
SZERDA 2023.09.13.	Karamellás tej (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=368,40kcal FH=11,72g ZS=9,90g SZH=56,80g CK=26,20g SÓ=0,62g TZS=4,44g	EN=512,59kcal FH=18,96g ZS=27,49g SZH=61,89g CK=2,09g SÓ=0,48g TZS=1,06g	EN=163,80kcal FH=7,06g ZS=5,88g SZH=21,21g CK=0,42g SÓ=1,15g TZS=1,98g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.14.	Meggyes gyümölcs Tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;
	EN=200,32kcal FH=7,71g ZS=2,18g SZH=36,89g CK=11,20g SÓ=0,63g TZS=0,04g	EN=467,51kcal FH=17,71g ZS=19,30g SZH=63,57g CK=6,50g SÓ=3,06g TZS=0,58g	EN=236,20kcal FH=10,79g ZS=8,28g SZH=28,72g CK=0,21g SÓ=1,22g TZS=4,67g
PÉNTEK 2023.09.15.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldbableves (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 SÓ=0,95g TZS=1,20g	EN=591,65kcal FH=19,65g ZS=20,81g SZH=116,26g CK=12,72g SÓ=2,11g TZS=6,11g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,45g SZH=25,35g CK=8,95g SÓ=0,35g TZS=5,25g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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 vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.09.18.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Fonottka (1, 2)*;
	EN=236,80kcal FH=10,70g ZS=5,90g SZH=33,65g CK=9,75g SÓ=0,90g TZS=3,76g	EN=572,84kcal FH=27,63g ZS=21,03g SZH=64,01g CK=18,76g SÓ=0,84g TZS=1,54g	EN=196,10kcal FH=4,25g ZS=4,35g SZH=34,10g CK=1,90g SÓ=0,50g TZS=0,70g
KEDD 2023.09.19.	Csipkebogyó tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4)*; Ketchup;	Jókai bableves (1, 2, 4, 5)*; Tanyasi sült csirkemell (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Vajas fokhagymás törtburgonya (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=267,75kcal FH=7,82g ZS=7,43g SZH=37,00g CK=8,16g SÓ=1,39g TZS=2,48g	EN=552,91kcal FH=37,53g ZS=16,98g SZH=57,27g CK=1,11g SÓ=0,87g TZS=1,85g	EN=209,00kcal FH=4,40g ZS=3,90g SZH=37,73g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g
SZERDA 2023.09.20.	Tejbegríz (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Sertésrizottó (5)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=291,97kcal FH=8,57g ZS=3,25g SZH=56,66g CK=38,21g SÓ=0,20g TZS=1,80g	EN=510,79kcal FH=16,51g ZS=22,60g SZH=75,46g CK=15,06g SÓ=0,89g TZS=1,02g	EN=188,58kcal FH=6,42g ZS=8,51g SZH=21,54g CK=0,32g SÓ=1,22g TZS=3,30g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.21.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Törtburgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Teavaj (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; Alma;
	EN=202,72kcal FH=7,10g ZS=5,84g SZH=28,14g CK=7,40g SÓ=0,93g TZS=2,02g	EN=518,36kcal FH=18,65g ZS=16,67g SZH=69,23g CK=13,42g SÓ=1,59g TZS=1,83g	EN=276,08kcal FH=5,41g ZS=10,94g SZH=38,19g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=6,20g
PÉNTEK 2023.09.22.	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=281,52kcal FH=6,43g ZS=8,63g SZH=43,13g CK=16,72g SÓ=0,43g TZS=6,11g	EN=569,18kcal FH=18,66g ZS=18,29g SZH=81,07g CK=26,83g SÓ=0,35g TZS=1,04g	EN=164,40kcal FH=6,72g ZS=5,74g SZH=21,54g CK=0,42g SÓ=1,11g TZS=1,98g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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 vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.09.25.	Limonádé; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Túrófelfűjt (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=199,90kcal FH=7,06g ZS=5,91g SZH=29,30g CK=7,74g SÓ=1,15g TZS=1,98g	EN=591,75kcal FH=26,72g ZS=25,11g SZH=59,94g CK=30,00g SÓ=0,30g TZS=3,20g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
KEDD 2023.09.26.	Főzött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Kukoricás rizs (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=272,62kcal FH=9,98g ZS=6,37g SZH=43,13g CK=19,88g SÓ=0,76g TZS=3,13g	EN=655,01kcal FH=25,20g ZS=32,44g SZH=82,04g CK=2,70g SÓ=1,34g TZS=1,29g	EN=159,90kcal FH=6,17g ZS=4,74g SZH=23,21g CK=0,27g SÓ=1,16g TZS=2,94g
SZERDA 2023.09.27.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=205,30kcal FH=7,86g ZS=4,29g SZH=35,20g CK=9,40g SÓ=0,34g TZS=2,27g	EN=524,58kcal FH=20,48g ZS=25,30g SZH=50,41g CK=9,51g SÓ=0,76g TZS=0,94g	EN=218,50kcal FH=5,50g ZS=11,00g SZH=23,50g CK=2,15g SÓ=0,95g TZS=6,00g
CSÜTÖRTÖK 2023.09.28.	Meggyes gyümölcs Tea; Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;
	EN=178,44kcal FH=5,58g ZS=3,95g SZH=29,80g CK=7,30g SÓ=1,25g TZS=2,43g	EN=571,83kcal FH=20,36g ZS=23,44g SZH=65,32g CK=5,35g SÓ=0,43g TZS=1,28g	EN=200,95kcal FH=6,54g ZS=5,39g SZH=30,45g CK=0,42g SÓ=1,08g TZS=2,28g
PÉNTEK 2023.09.29.	Erdi gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*;	Teljes kiörlésű gabonás keksz (1, 5)*; Alma;
	EN=187,16kcal FH=7,75g ZS=2,20g SZH=33,48g CK=7,66g SÓ=0,74g TZS=0,05g	EN=532,82kcal FH=22,97g ZS=19,99g SZH=63,05g CK=6,89g SÓ=0,82g TZS=2,59g	EN=218,50kcal FH=3,76g ZS=6,40g SZH=35,70g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g

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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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 vezetőjétől kérhet az intézményben.

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.09.01.-től 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	79,58kcal	2,33g	1,48g	13,33g	0,44g	0,17g	0,21g
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
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	144,45kcal	7,28g	9,86g	5,56g	1,30g	0,17g	0,24g
Borsos tokány Összetétel: Étélizesítő 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
BrokkolikréMLEVES gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	77,70kcal	3,16g	2,71g	9,21g	1,42g	0,25g	0,24g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő 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
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zeller zöld	93,34kcal	2,57g	1,76g	15,51g	1,16g	0,20g	0,18g
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
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	20,48kcal	0,58g	0,04g	4,64g	1,20g	1,20g	0,00g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	28,42kcal	0,00g	0,00g	7,04g	7,03g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	62,88kcal	2,16g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,52g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,48kcal	8,25g	9,36g	17,25g	0,00g	1,13g	2,89g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő 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	134,06kcal	15,12g	6,48g	2,98g	0,51g	0,10g	0,32g
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,86g	1,29g	25,80g	0,00g	0,08g	0,27g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	59,64kcal	2,16g	5,64g	0,06g	0,06g	0,48g	2,28g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.09.01.-től 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs öntet Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	25,25kcal	0,22g	0,05g	5,75g	3,85g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	80,97kcal	0,02g	0,00g	20,11g	20,01g	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
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	42,72kcal	1,42g	0,16g	8,90g	0,21g	0,22g	0,02g
Felvidéki vegyes leves Összetétel: 10%-os ételcset, 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
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé süritmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	94,47kcal	7,42g	5,75g	4,98g	2,96g	2,92g	2,58g
Fokhagymakrémleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	88,42kcal	2,74g	2,29g	14,01g	1,53g	0,15g	0,13g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5'	127,77kcal	6,40g	3,21g	18,31g	18,20g	0,20g	1,93g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	370,90kcal	24,00g	10,20g	86,00g	0,00g	0,21g	1,00g
Gesztenyekrém leves almakockával Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma	108,93kcal	0,91g	0,65g	24,51g	13,66g	0,07g	0,21g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	191,95kcal	8,76g	11,66g	11,17g	0,74g	0,16g	0,23g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.09.01.-től 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Örlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	224,81kcal	5,10g	4,29g	37,65g	0,38g	0,17g	0,40g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	35,87kcal	3,68g	1,75g	1,08g	0,04g	0,11g	0,00g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Virsli Pulyka Gallicoop	215,71kcal	7,68g	7,43g	28,49g	0,28g	1,24g	2,48g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	202,84kcal	9,82g	13,28g	9,59g	0,56g	0,21g	0,29g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	341,84kcal	14,00g	17,96g	39,59g	5,01g	2,58g	0,36g
Ízes fánk Összetétel: Bécsi fánk áfonyás 70g	222,60kcal	4,55g	5,67g	36,96g	16,66g	0,56g	2,24g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Jókai bablevés Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	218,48kcal	11,80g	11,19g	16,37g	1,00g	0,27g	0,83g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	209,00kcal	2,70g	10,45g	25,35g	8,95g	0,35g	5,25g
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Örlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	306,72kcal	9,08g	6,58g	52,74g	4,40g	0,18g	0,78g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	132,00kcal	6,20g	3,00g	20,20g	20,20g	0,20g	1,80g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,26g	0,44g	1,96g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Kukoricás kenyér Összetétel: Kukoricás kenyér	113,85kcal	3,29g	0,36g	23,63g	0,09g	0,63g	0,18g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda Időszak: 2023.09.01.-től 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	213,53kcal	5,56g	5,80g	51,74g	0,71g	0,15g	0,63g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	282,92kcal	8,22g	6,77g	45,31g	2,72g	0,10g	0,86g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	77,75kcal	6,50g	5,75g	0,00g	0,00g	0,50g	3,75g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	32,80kcal	0,00g	0,00g	7,40g	7,32g	0,00g	0,00g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	24,30kcal	0,40g	2,30g	0,50g	0,00g	0,04g	1,46g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöltség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	158,41kcal	11,94g	4,46g	16,96g	1,33g	0,38g	0,32g
Majonéz Összetétel: Majonéz	28,40kcal	0,08g	2,58g	1,20g	0,67g	0,16g	0,34g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	132,55kcal	13,34g	5,23g	7,20g	4,38g	0,14g	0,23g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,21kcal	9,71g	14,10g	4,61g	1,17g	0,11g	0,22g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	48,60kcal	0,20g	3,00g	5,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Mustáros sertéskaraj sajttal Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt	248,64kcal	20,37g	15,74g	5,30g	0,00g	0,51g	3,60g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	455,12kcal	19,81g	17,28g	53,84g	5,47g	0,56g	2,35g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	408,07kcal	17,89g	21,00g	34,94g	0,51g	0,23g	0,42g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.09.01.-től 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	121,76kcal	2,84g	3,16g	20,29g	12,46g	0,14g	0,36g
Párizsikrém Összetétel: Liga margarin, Mustár, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	65,20kcal	2,64g	5,82g	0,59g	0,15g	0,71g	1,80g
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
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,91kcal	3,86g	4,78g	47,54g	0,08g	0,15g	0,50g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	218,50kcal	5,50g	11,00g	23,50g	2,15g	0,95g	6,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pozsonyi kocka Összetétel: Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Mák, Mazsola, Porcukor, Puding por, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott, főzővíz', Szárított citromhéj, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojásmentes metélt tészta, Tojássárgája lé	518,82kcal	10,98g	14,06g	85,71g	36,39g	0,18g	1,79g
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	210,24kcal	9,75g	10,78g	19,50g	0,75g	0,83g	0,03g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	72,90kcal	2,13g	2,30g	10,71g	0,37g	0,21g	0,28g
Roston sült hal tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	155,22kcal	10,72g	7,57g	10,93g	0,29g	1,16g	0,83g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	229,50kcal	12,36g	15,67g	8,21g	0,55g	0,29g	0,25g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,23kcal	12,00g	12,36g	20,00g	0,00g	1,80g	3,64g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	193,50kcal	4,75g	7,10g	26,85g	0,90g	1,35g	3,55g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	139,13kcal	7,31g	2,43g	21,10g	0,55g	0,15g	0,23g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.09.01.-től 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	39,60kcal	2,40g	3,20g	0,30g	0,10g	0,40g	1,20g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,83kcal	12,66g	18,83g	2,54g	0,63g	0,12g	0,24g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	182,46kcal	9,58g	11,71g	8,33g	2,43g	0,18g	0,26g
Sertésrizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	401,87kcal	15,60g	21,95g	50,95g	1,40g	0,83g	0,81g
Sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin	32,00kcal	2,11g	2,35g	0,72g	0,05g	0,58g	0,73g
Tanyasi sült csirkemell Összetétel: Csemege paprika, Csirkemell filé, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	115,51kcal	19,82g	3,58g	0,50g	0,01g	0,15g	0,30g
Tápai legényfogó 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
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	106,43kcal	2,62g	3,66g	14,52g	1,23g	0,30g	0,85g
Teavaj Összetétel: Teavaj	72,30kcal	0,04g	8,20g	0,03g	0,00g	0,01g	5,70g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	88,00kcal	6,00g	3,00g	9,40g	9,40g	0,26g	2,00g
Tejbegríz Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Tej '1,5%'	211,00kcal	8,55g	3,25g	36,55g	18,20g	0,20g	1,80g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '1,5%'	133,68kcal	6,29g	2,92g	20,38g	17,76g	0,20g	1,72g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
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	35,84kcal	1,39g	0,16g	7,22g	0,10g	0,22g	0,06g
Tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	70,78kcal	3,11g	5,39g	0,47g	0,11g	0,30g	1,84g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.09.01.-től 2023.09.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	131,48kcal	3,33g	3,94g	19,54g	8,38g	0,12g	0,34g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	212,98kcal	5,00g	3,36g	36,82g	0,00g	0,13g	0,30g
Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,04g	11,67g	10,56g	0,03g	4,29g
Túrófelfújt Összetétel: Aro margarin, Búzadara, Citrom, Citromlé 40%, Félzsiros tehéntúró, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mazsola, Sütőpor, Száritott citromhéj, Tejföl '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	422,04kcal	19,23g	15,20g	48,63g	24,84g	0,13g	2,95g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,56kcal	9,57g	14,91g	4,49g	1,46g	0,14g	0,23g
Vajas fokhagymás törtburgonya Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	183,08kcal	4,52g	2,04g	33,19g	0,00g	0,22g	0,65g
Vaníliás krémturó Összetétel: Félzsiros 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
Zöldbableves Összetétel: 10%-os ételecet, Csemege paprika, Étélizesítő 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
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	227,92kcal	11,56g	3,71g	35,25g	17,68g	0,16g	1,02g
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
Zöldségleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	42,29kcal	1,36g	1,12g	6,36g	1,36g	0,17g	0,13g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g