

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.11.29.	Tej (2)*; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Lenmagos' (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=284,89kcal FH=11,99g ZS=12,08g SZH=32,05g CK=9,65g SÓ=1,45g TZS=5,20g	EN=634,56kcal FH=20,01g ZS=19,74g SZH=90,35g CK=26,25g SÓ=1,39g TZS=3,14g	EN=182,35kcal FH=5,48g ZS=5,42g SZH=27,17g CK=1,63g SÓ=1,00g TZS=3,36g
KEDD 2021.11.30.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=211,79kcal FH=6,37g ZS=5,31g SZH=34,18g CK=7,87g SÓ=1,07g TZS=2,00g	EN=637,84kcal FH=18,43g ZS=24,21g SZH=80,75g CK=15,54g SÓ=1,52g TZS=6,02g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
SZERDA 2021.12.01.	Tej (2)*; Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Mexikói csirkemáj ragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=250,60kcal FH=12,31g ZS=9,25g SZH=30,00g CK=9,77g SÓ=1,37g TZS=4,08g	EN=458,89kcal FH=21,97g ZS=13,82g SZH=81,90g CK=15,86g SÓ=0,75g TZS=1,19g	EN=221,80kcal FH=11,04g ZS=6,31g SZH=29,18g CK=0,16g SÓ=1,14g TZS=4,07g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.02.	Tejeskávé (1, 2)*; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Karalábékrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bolognai szósz hússal; Spagetti (1)*; Sajt (2)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Mandarin;
	EN=293,12kcal FH=13,79g ZS=7,62g SZH=41,62g CK=18,03g SÓ=1,01g TZS=3,42g	EN=626,06kcal FH=23,28g ZS=27,56g SZH=69,36g CK=9,41g SÓ=1,90g TZS=5,20g	EN=207,12kcal FH=4,75g ZS=3,59g SZH=37,34g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g
PÉNTEK 2021.12.03.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5)*; Hagymás burgonya; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépás káposztasaláta;	Diós kifli (1, 2, 4, 6)*;
	EN=195,52kcal FH=7,01g ZS=5,91g SZH=29,09g CK=7,40g SÓ=1,15g TZS=1,98g	EN=530,85kcal FH=30,25g ZS=14,55g SZH=57,04g CK=8,12g SÓ=1,18g TZS=0,72g	EN=208,00kcal FH=4,00g ZS=8,00g SZH=30,50g CK=2,00g SÓ=0,10g TZS=0,00g

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 2021.12.06.	Tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Törtburgonya (5)*; Szaloncukor (2, 6)*;	Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;
	EN=327,65kcal FH=11,84g ZS=4,82g SZH=57,87g CK=19,73g SÓ=0,98g TZS=2,69g	EN=553,52kcal FH=17,91g ZS=22,17g SZH=64,61g CK=1,06g SÓ=0,83g TZS=1,20g	EN=188,58kcal FH=6,38g ZS=8,51g SZH=21,70g CK=0,27g SÓ=1,22g TZS=3,30g
KEDD 2021.12.07.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Lilahagyma;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=179,71kcal FH=7,99g ZS=2,23g SZH=31,56g CK=8,61g SÓ=0,85g TZS=0,20g	EN=578,75kcal FH=28,42g ZS=23,46g SZH=54,91g CK=5,53g SÓ=0,73g TZS=1,32g	EN=318,22kcal FH=9,47g ZS=6,19g SZH=54,36g CK=20,96g SÓ=0,53g TZS=3,52g
SZERDA 2021.12.08.	Zöldtea-citrusos; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Paradicsom;	Lencsegulyásleves (1, 2, 11)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Francia baromfiszelet felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Kukoricás' (1)*;
	EN=222,67kcal FH=6,77g ZS=5,81g SZH=32,67g CK=7,22g SÓ=0,93g TZS=2,02g	EN=644,84kcal FH=26,15g ZS=21,13g SZH=98,06g CK=40,11g SÓ=0,99g TZS=5,14g	EN=166,65kcal FH=5,33g ZS=5,16g SZH=24,09g CK=0,24g SÓ=1,21g TZS=1,60g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.09.	Tej (2)*; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Narancs;	Teljes kiörlés meggyes párna (1, 2)*;
	EN=285,80kcal FH=11,87g ZS=12,22g SZH=32,12g CK=9,59g SÓ=1,17g TZS=3,38g	EN=619,45kcal FH=24,98g ZS=17,23g SZH=90,95g CK=25,49g SÓ=3,62g TZS=3,45g	EN=181,00kcal FH=2,60g ZS=9,40g SZH=20,85g CK=4,55g SÓ=0,70g TZS=4,75g
PÉNTEK 2021.12.10.	Karamellás tej (2)*; Teavaj (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Uborkasaláta;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;
	EN=333,30kcal FH=10,29g ZS=14,28g SZH=40,88g CK=20,47g SÓ=0,84g TZS=9,28g	EN=572,68kcal FH=22,63g ZS=19,32g SZH=74,45g CK=9,57g SÓ=1,26g TZS=0,97g	EN=160,00kcal FH=6,50g ZS=3,75g SZH=24,50g CK=8,50g SÓ=0,24g TZS=0,05g

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 vezetője I kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
SZOMBAT 2021.12.11.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=234,59kcal FH=7,46g ZS=5,96g SZH=36,97g CK=7,34g SÓ=1,16g TZS=2,12g	EN=819,66kcal FH=25,31g ZS=30,66g SZH=107,02g CK=40,09g SÓ=1,40g TZS=7,46g	EN=221,40kcal FH=5,56g ZS=7,41g SZH=32,16g CK=4,95g SÓ=1,00g TZS=4,29g
VASÁRNAP 2021.12.12.			

**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 vezetőjével lehet kérni az intézményben.

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.12.13.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Galuska (1, 3)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;
	EN=219,72kcal FH=6,49g ZS=8,51g SZH=28,92g CK=7,35g SÓ=1,22g TZS=3,30g	EN=615,71kcal FH=34,99g ZS=28,06g SZH=94,47g CK=0,94g SÓ=1,11g TZS=2,23g	EN=227,60kcal FH=5,19g ZS=7,10g SZH=34,55g CK=0,90g SÓ=1,35g TZS=3,55g
KEDD 2021.12.14.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Lapkasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;
	EN=321,03kcal FH=10,77g ZS=8,12g SZH=49,70g CK=17,94g SÓ=0,88g TZS=3,56g	EN=574,90kcal FH=19,39g ZS=21,34g SZH=74,75g CK=18,61g SÓ=0,59g TZS=1,07g	EN=200,75kcal FH=10,74g ZS=8,23g SZH=20,86g CK=0,27g SÓ=1,21g TZS=4,53g
SZERDA 2021.12.15.	Tea 'Csipkebogyó'; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Süt tökkremleves (1, 2)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=228,79kcal FH=6,61g ZS=5,36g SZH=37,14g CK=7,45g SÓ=1,08g TZS=2,28g	EN=588,94kcal FH=19,79g ZS=13,13g SZH=91,49g CK=13,31g SÓ=3,13g TZS=1,77g	EN=221,09kcal FH=7,53g ZS=5,39g SZH=34,45g CK=8,54g SÓ=0,39g TZS=2,04g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.16.	Tej (2)*; Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Tavaszi rizottó (5)*; Uborkasaláta;	Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=257,50kcal FH=12,62g ZS=9,31g SZH=31,20g CK=9,77g SÓ=1,37g TZS=4,08g	EN=482,54kcal FH=16,72g ZS=21,65g SZH=69,38g CK=5,80g SÓ=1,80g TZS=0,93g	EN=175,65kcal FH=5,96g ZS=4,71g SZH=27,42g CK=0,58g SÓ=1,16g TZS=2,80g
PÉNTEK 2021.12.17.	Tejeskávé (1, 2)*; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Almaleves (1, 2)*; Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Vegyes saláta;	Méz; Teavaj (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=329,83kcal FH=11,23g ZS=10,05g SZH=47,28g CK=19,39g SÓ=1,30g TZS=6,09g	EN=610,56kcal FH=21,32g ZS=21,79g SZH=79,45g CK=29,07g SÓ=0,99g TZS=0,71g	EN=228,45kcal FH=4,08g ZS=8,65g SZH=34,94g CK=10,44g SÓ=0,65g TZS=5,75g

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 2021.12.20.	Tea 'Csipkebogyó'; Csirke májaskrém; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Sajtós metélt (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=218,84kcal FH=6,68g ZS=4,83g SZH=36,35g CK=7,30g SÓ=0,89g TZS=1,28g	EN=521,22kcal FH=22,58g ZS=23,03g SZH=54,19g CK=4,83g SÓ=0,93g TZS=3,84g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,45g SZH=25,35g CK=8,95g SÓ=0,35g TZS=5,25g
KEDD 2021.12.21.	F zött kakaó (2, 4)*; Fonottka (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Szárzabaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=269,77kcal FH=9,44g ZS=6,89g SZH=41,43g CK=19,72g SÓ=0,60g TZS=4,09g	EN=592,73kcal FH=17,62g ZS=23,74g SZH=61,68g CK=2,99g SÓ=2,37g TZS=2,56g	EN=235,35kcal FH=11,81g ZS=9,08g SZH=26,63g CK=0,58g SÓ=1,31g TZS=5,14g
SZERDA 2021.12.22.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kukoricás rizs (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Uborkasaláta;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=291,85kcal FH=14,06g ZS=9,77g SZH=33,62g CK=9,86g SÓ=1,17g TZS=4,00g	EN=512,98kcal FH=28,57g ZS=17,21g SZH=70,39g CK=6,36g SÓ=1,18g TZS=1,25g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.23.	Tej (2)*; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Rozs' (1)*; Paradicsom;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Körte;	Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*;
	EN=243,24kcal FH=13,14g ZS=5,20g SZH=35,39g CK=9,63g SÓ=1,11g TZS=2,04g	EN=538,62kcal FH=19,34g ZS=19,68g SZH=64,79g CK=8,15g SÓ=1,25g TZS=1,56g	EN=221,33kcal FH=6,45g ZS=8,53g SZH=28,72g CK=0,21g SÓ=1,22g TZS=3,44g
PÉNTEK 2021.12.24.			

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 vezetőjével lehet kérni az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.12.27.	F zött kakaó (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=277,47kcal FH=10,42g ZS=8,32g SZH=40,01g CK=18,47g SÓ=0,91g TZS=4,31g	EN=504,59kcal FH=29,07g ZS=16,71g SZH=46,20g CK=8,74g SÓ=1,30g TZS=1,04g	EN=207,45kcal FH=5,57g ZS=4,66g SZH=34,60g CK=1,63g SÓ=1,09g TZS=2,85g
KEDD 2021.12.28.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*;	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=521,22kcal FH=22,58g ZS=23,03g SZH=54,19g CK=4,83g SÓ=0,93g TZS=3,84g	EN=180,10kcal FH=6,30g ZS=5,40g SZH=24,83g CK=0,26g SÓ=1,04g TZS=2,31g
SZERDA 2021.12.29.	Tea 'Citromos'; Francia baromfiszelet felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Zöldpaprika;	Meggye leves (1, 2)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Zöldséges bulgur (1, 5)*;	Lapkasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=188,02kcal FH=6,33g ZS=5,34g SZH=28,70g CK=7,45g SÓ=1,21g TZS=1,60g	EN=517,53kcal FH=16,14g ZS=14,29g SZH=74,16g CK=19,08g SÓ=1,24g TZS=1,86g	EN=222,60kcal FH=10,03g ZS=8,91g SZH=24,97g CK=1,63g SÓ=1,05g TZS=4,95g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.30.	Tej (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sertés sült (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=284,00kcal FH=9,95g ZS=6,75g SZH=45,20g CK=21,15g SÓ=0,61g TZS=3,85g	EN=531,10kcal FH=29,43g ZS=15,74g SZH=63,97g CK=25,97g SÓ=0,68g TZS=2,71g	EN=187,90kcal FH=6,39g ZS=8,08g SZH=22,28g CK=0,32g SÓ=0,95g TZS=1,20g
PÉNTEK 2021.12.31.	Karamellás tej (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*;	Daraleves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Körte;
	EN=300,85kcal FH=9,53g ZS=8,76g SZH=45,17g CK=21,83g SÓ=0,76g TZS=4,60g	EN=583,71kcal FH=21,95g ZS=24,52g SZH=63,52g CK=1,74g SÓ=1,37g TZS=0,72g	EN=275,70kcal FH=5,94g ZS=11,00g SZH=36,70g CK=2,15g SÓ=0,95g TZS=6,00g

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 vezetőjétől kérhet az intézményben.

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.12.01.-tól 2021.12.31.-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
Almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	100,24kcal	0,64g	0,45g	22,76g	19,61g	0,10g	0,19g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,64g	11,88g	69,12g	26,28g	0,60g	4,92g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	206,72kcal	10,85g	14,92g	5,71g	1,30g	0,30g	0,24g
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 rített 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
Brokkolikrémléves gyöngygyagylóval Összetétel: Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojásos gyöngygyagyló, Vöröshagyma	77,70kcal	3,16g	2,71g	9,21g	1,42g	0,46g	0,24g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	267,99kcal	6,33g	6,17g	40,29g	1,28g	0,20g	0,79g
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%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	115,50kcal	2,69g	3,28g	14,23g	0,97g	0,55g	0,34g
Bükki aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	192,94kcal	9,72g	15,09g	3,23g	0,35g	0,20g	0,37g
Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Zsemle 'Császár' Teljes Kiörlés 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	62,88kcal	2,16g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,52g
Csirke májaskrém Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	52,80kcal	2,26g	4,38g	0,98g	0,00g	0,26g	1,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levestörség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petreztelyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	49,84kcal	1,23g	2,08g	6,24g	0,62g	0,33g	0,23g
Csurgatott tojásleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rölt fekete bors, Petreztelyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojáslé, Vöröshagyma	82,08kcal	3,51g	4,39g	5,03g	0,27g	0,37g	0,96g
Daragaluskaleves Összetétel: Búza dara, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. pritamín paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petreztelyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	107,79kcal	3,19g	3,72g	14,56g	0,71g	0,37g	0,53g
Daraleves Összetétel: Búza dara, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. levestörség, Fagy. petr.zöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Só 'jódozott', Vöröshagyma	67,41kcal	1,49g	1,94g	10,37g	0,85g	0,28g	0,20g
Diós kifli Összetétel: Búrkifli 'Diós' 50g, Búrkifli 'Diós' 70g	208,00kcal	4,00g	8,00g	30,50g	2,00g	0,10g	0,00g
Diós 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
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	190,80kcal	3,72g	11,40g	17,34g	15,00g	0,00g	0,00g
Dzsungel reggeliző pehely Összetétel: Dzsungel reggeliző pehely 30g	112,80kcal	2,31g	0,66g	23,70g	8,70g	0,25g	0,09g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé 'Pangasius', Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Vöröshagyma	102,42kcal	7,40g	6,67g	4,91g	2,96g	3,05g	2,68g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	230,01kcal	12,44g	18,77g	1,30g	0,43g	0,20g	0,23g
Fonottka Összetétel: Fonottka 40g	118,00kcal	3,24g	1,08g	23,12g	1,52g	0,40g	0,56g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főtt, tisztított 'Capriovus'	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Főtt kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	151,77kcal	6,20g	5,81g	18,31g	18,20g	0,20g	3,53g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Francia baromfiszület felvágott Összetétel: Felvágott - 'Francia baromfiszület' szeletelt	34,80kcal	2,00g	2,80g	0,42g	0,10g	0,50g	0,82g
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
Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' Összetétel: Danone könnyű 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
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', rőlt 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
Hargitai burgonyaleves Összetétel: Borsikaf , Csemege paprika, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	87,21kcal	2,30g	2,03g	13,63g	0,73g	0,32g	0,11g
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, Fűtött tarja/Mecom, Fűtött szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	194,97kcal	9,76g	15,78g	2,23g	0,31g	0,56g	1,00g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	181,31kcal	8,75g	12,06g	8,17g	0,56g	0,30g	0,29g
Húsos tarhonya Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	438,32kcal	17,08g	17,53g	51,20g	2,74g	0,56g	0,69g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	209,00kcal	2,70g	10,45g	25,35g	8,95g	0,35g	5,25g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
Karalábékrémleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya	79,78kcal	2,06g	2,47g	11,45g	2,85g	0,34g	0,44g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'	156,00kcal	6,00g	5,60g	20,20g	20,20g	0,20g	3,40g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem, Vöröshagyma	50,65kcal	1,77g	2,16g	5,72g	1,54g	0,32g	0,25g
Ken májas Összetétel: Ken májas	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,26g	0,44g	1,96g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	58,74kcal	1,96g	0,22g	12,23g	0,29g	0,31g	0,02g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
Kenyér 'Kukoricás' Összetétel: Kukoricás kenyér	113,85kcal	3,29g	0,36g	23,63g	0,09g	0,63g	0,18g
Kenyér 'Magvas' Összetétel: Magvas kenyér	114,30kcal	3,69g	1,62g	21,24g	0,14g	0,59g	0,36g
Kenyér 'Rozs' Összetétel: Rozskenyér 1kg	112,50kcal	3,06g	0,36g	23,85g	0,23g	0,68g	0,05g
Kenyér 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	49,28kcal	1,91g	0,22g	9,92g	0,13g	0,31g	0,09g
Kenyér 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	35,84kcal	1,39g	0,16g	7,22g	0,10g	0,22g	0,06g
Kenyér 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Kifli Összetétel: Intézményi Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó 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
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'	213,53kcal	5,56g	5,80g	51,74g	0,71g	0,30g	0,63g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	77,75kcal	6,50g	5,75g	0,00g	0,00g	0,50g	3,75g
Lebbencsleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	81,39kcal	2,25g	1,85g	13,06g	1,21g	0,26g	0,23g
Lencsegulyásleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	244,07kcal	13,44g	12,85g	17,17g	2,28g	0,31g	0,23g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	11,90kcal	0,33g	0,03g	2,80g	1,27g	0,00g	0,01g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	119,56kcal	8,35g	3,58g	12,95g	1,21g	0,42g	0,29g
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
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Csirkecomb fels. filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés f. szerkeverék 'Hügli', Só 'jódozott', S. rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	129,45kcal	13,34g	5,23g	6,45g	3,68g	0,22g	0,23g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Meggye leves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	104,61kcal	1,38g	0,63g	22,94g	16,90g	0,06g	0,28g
Mexikói csirkemáj ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélízesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,67kcal	14,90g	4,97g	5,66g	1,20g	0,26g	0,23g
Méz Összetétel: Méz 'vegyes virág'	36,00kcal	0,04g	0,00g	9,89g	9,85g	0,01g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
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
Paprikásburgonya hússal Összetétel: Csemege paprika, Étélízesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	408,07kcal	17,89g	21,00g	34,94g	0,51g	0,43g	0,42g
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
Paradicsomos burgonyaf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	192,00kcal	4,67g	3,33g	33,56g	7,36g	0,33g	0,33g
Párolt rizs Összetétel: Étélízesít 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: Étélízesít 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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Rántott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)	179,94kcal	10,27g	6,61g	19,47g	0,42g	1,14g	0,82g
Roston sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', Só 'jódozott'	134,72kcal	8,13g	7,41g	8,74g	0,22g	0,98g	0,81g
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, rőlt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék	186,91kcal	21,11g	7,42g	1,27g	0,32g	0,18g	0,07g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	158,06kcal	8,81g	11,74g	3,07g	0,38g	0,25g	0,18g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Sajtkrém natúr	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	247,96kcal	7,32g	4,52g	44,46g	2,40g	0,22g	0,58g
Sajtos pogácsa Összetétel: Intézményi sajtos pogácsa 50g, Intézményi sajtos pogácsa 70g	193,50kcal	4,75g	7,10g	26,85g	0,90g	1,35g	3,55g
Sárgarépás káposztasaláta Összetétel: Ételetcet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	41,43kcal	0,88g	0,12g	8,91g	6,00g	0,20g	0,00g
Sertés sült Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Sertés karaj, Só 'jódozott'	133,59kcal	14,76g	7,70g	0,46g	0,09g	0,20g	0,22g
Sertésraguleves Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	182,46kcal	9,58g	11,71g	8,33g	2,43g	0,31g	0,26g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,17g	0,78g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Húsmester virsli	192,94kcal	1,04g	16,28g	1,04g	0,35g	1,31g	1,84g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étélésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fészerkeverék	189,11kcal	19,26g	9,02g	0,70g	0,01g	0,24g	0,30g
Sütőtökkrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Fész tejszín 10%, Gyömbér, Gyümölcs írtmény, Kristálycukor, Só 'jódozott'	115,64kcal	1,64g	2,77g	20,21g	11,56g	0,16g	0,54g
Szaloncukor Összetétel: Szaloncukor	39,80kcal	0,00g	0,00g	10,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Szárazbabfészelék Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	235,01kcal	11,99g	3,95g	36,50g	1,54g	0,20g	0,30g
Tavaszi rizottó Összetétel: Étélésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kelbimbo, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	371,47kcal	13,82g	19,56g	50,74g	1,07g	1,39g	0,82g
Tea 'Citromos' Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafés	28,42kcal	0,00g	0,00g	7,04g	7,03g	0,00g	0,00g
Tea 'Csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea 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	6,00g	3,00g	9,40g	9,40g	0,26g	2,00g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'	285,85kcal	10,52g	7,28g	57,24g	21,73g	0,45g	4,34g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	156,48kcal	6,10g	5,39g	20,38g	17,76g	0,20g	3,24g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	28,40kcal	0,68g	2,40g	0,80g	0,00g	0,01g	0,00g
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
Teljes kiés meggyes párna Összetétel: Teljes kiés meggyes párna 50g, Teljes kiés meggyes párna 70g	181,00kcal	2,60g	9,40g	20,85g	4,55g	0,70g	4,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.12.01.-től 2021.12.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Törtburgonya Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj '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
Túró Összetétel: Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	58,00kcal	7,00g	2,50g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	160,00kcal	6,50g	3,75g	24,50g	8,50g	0,24g	0,05g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes nagykocka	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,26g	0,68g
Uborkasaláta Összetétel: Ételecet 10%, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	23,86kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,10g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márto	24,10kcal	0,43g	2,20g	0,65g	0,03g	0,04g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Vaníliás cukor	138,86kcal	3,90g	3,64g	22,27g	12,38g	0,19g	2,21g
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 saláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	52,97kcal	0,88g	0,12g	11,82g	8,82g	0,15g	0,00g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	30,60kcal	0,92g	0,17g	5,06g	1,20g	1,37g	0,02g
Veronai pulyka szelet felvágott Összetétel: Veronai pulyka szelet szeletelt	43,80kcal	2,40g	3,80g	0,10g	0,10g	0,40g	1,30g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott, Zala felvágott	41,40kcal	2,80g	3,40g	0,36g	0,10g	0,44g	1,20g
Zöldbabf zelék Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	141,24kcal	5,17g	4,18g	19,04g	7,47g	0,20g	0,38g

