

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.01.03.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Kockasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Fonottka (1, 2)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Narancs;
	EN=213,64kcal FH=4,96g ZS=6,58g SZH=32,67g CK=8,60g SÓ=1,10g TZS=3,41g	EN=461,63kcal FH=19,58g ZS=11,95g SZH=67,80g CK=43,64g SÓ=0,64g TZS=4,31g	EN=229,40kcal FH=6,75g ZS=8,05g SZH=31,12g CK=0,32g SÓ=0,95g TZS=1,20g
KEDD 2022.01.04.	Tej (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*; Mandarin;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=304,60kcal FH=10,37g ZS=8,80g SZH=45,02g CK=14,34g SÓ=0,71g TZS=4,47g	EN=534,33kcal FH=18,15g ZS=23,30g SZH=51,75g CK=4,23g SÓ=2,27g TZS=2,46g	EN=158,00kcal FH=6,21g ZS=5,28g SZH=21,39g CK=0,53g SÓ=1,07g TZS=2,14g
SZERDA 2022.01.05.	Tea 'Citromos'; Margarin 'Liga'; Pulyka mellcsemege felvágott (2, 4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Savanyú káposzta tízórai,uzsi (6)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Lekvár; Kalácska (1, 2, 3)*;
	EN=197,75kcal FH=6,92g ZS=3,70g SZH=34,24g CK=7,92g SÓ=1,91g TZS=1,11g	EN=555,86kcal FH=22,09g ZS=19,24g SZH=71,37g CK=6,73g SÓ=2,28g TZS=0,94g	EN=235,00kcal FH=4,29g ZS=3,77g SZH=45,05g CK=19,50g SÓ=0,38g TZS=1,90g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.06.	Tej (2)*; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Kigyóuborka;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Vagdalt tepsiben (1, 3, 5)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=283,54kcal FH=12,15g ZS=12,29g SZH=31,41g CK=9,60g SÓ=1,41g TZS=5,24g	EN=456,21kcal FH=17,49g ZS=17,69g SZH=51,89g CK=1,92g SÓ=1,14g TZS=0,58g	EN=166,34kcal FH=7,57g ZS=1,94g SZH=29,44g CK=4,17g SÓ=0,63g TZS=0,04g
PÉNTEK 2022.01.07.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Mandarin;
	EN=337,31kcal FH=5,49g ZS=14,14g SZH=36,96g CK=7,50g SÓ=1,91g TZS=1,83g	EN=474,33kcal FH=21,03g ZS=13,36g SZH=67,19g CK=15,44g SÓ=0,99g TZS=1,56g	EN=311,12kcal FH=9,45g ZS=6,19g SZH=52,54g CK=20,96g SÓ=0,53g TZS=3,52g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Óvoda**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;  
TZS=Telített zsír;

(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;  
9=Hal; 10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 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 vezetőjével lehet kérni az intézményben.

**Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.01.10.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Sonkás májaskrém; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Szárnyasgulyásleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;
	EN=195,54kcal FH=5,82g ZS=6,57g SZH=27,89g CK=7,30g SÓ=0,93g TZS=2,50g	EN=634,43kcal FH=21,79g ZS=23,56g SZH=80,89g CK=18,22g SÓ=0,48g TZS=1,01g	EN=256,25kcal FH=12,12g ZS=9,16g SZH=29,98g CK=0,21g SÓ=1,32g TZS=5,42g
KEDD 2022.01.11.	F zött kakaó (2, 4)*; Fonottka (1, 2)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Mandarin;	Lekvár; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;
	EN=269,77kcal FH=9,44g ZS=6,89g SZH=41,43g CK=19,72g SÓ=0,60g TZS=4,09g	EN=497,03kcal FH=21,96g ZS=10,57g SZH=72,70g CK=2,75g SÓ=1,08g TZS=0,80g	EN=199,65kcal FH=4,09g ZS=2,48g SZH=40,27g CK=15,59g SÓ=0,74g TZS=0,65g
SZERDA 2022.01.12.	Tea 'Csipkebogyó'; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Petrezselymes rizs (5)*; Mexikói zöldségköret (2, 4)*;	Francia baromfiszelet felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=222,07kcal FH=7,19g ZS=5,84g SZH=32,87g CK=7,72g SÓ=0,93g TZS=1,88g	EN=587,88kcal FH=20,62g ZS=19,77g SZH=98,45g CK=19,48g SÓ=1,96g TZS=2,69g	EN=213,75kcal FH=6,02g ZS=5,96g SZH=32,94g CK=1,78g SÓ=1,05g TZS=2,02g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.13.	Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Finomf zelék (1, 2)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Teavaj (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=211,79kcal FH=7,73g ZS=3,10g SZH=37,02g CK=8,97g SÓ=0,72g TZS=0,70g	EN=528,32kcal FH=30,37g ZS=14,65g SZH=60,26g CK=17,61g SÓ=1,42g TZS=2,32g	EN=216,35kcal FH=4,58g ZS=8,76g SZH=29,21g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=6,02g
PÉNTEK 2022.01.14.	Tej (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes saláta;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=211,00kcal FH=10,24g ZS=5,48g SZH=30,25g CK=9,67g SÓ=0,97g TZS=2,78g	EN=549,51kcal FH=21,94g ZS=22,34g SZH=83,73g CK=10,25g SÓ=0,96g TZS=1,01g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Óvoda**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;  
TZS=Telített zsír;

(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;  
9=Hal; 10=Rákkéreg; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 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 vezetője I kérhet az intézményben.

**Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.01.17.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Savanyú káposzta tízórai,uzsi (6)*;
	EN=257,35kcal FH=11,23g ZS=7,62g SZH=35,42g CK=9,49g SÓ=1,42g TZS=4,94g	EN=515,54kcal FH=19,93g ZS=26,16g SZH=42,85g CK=9,87g SÓ=1,19g TZS=0,96g	EN=231,24kcal FH=6,97g ZS=9,31g SZH=29,02g CK=0,21g SÓ=2,05g TZS=3,52g
KEDD 2022.01.18.	Karamellás tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Jégcsap retek;	Lebbencsleves (1, 5)*; Rizseshús (5)*; Vegyes saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Díós kifli (1, 2, 4, 6)*;
	EN=371,70kcal FH=15,29g ZS=12,49g SZH=46,09g CK=20,96g SÓ=1,07g TZS=5,40g	EN=569,22kcal FH=19,55g ZS=24,09g SZH=83,20g CK=10,57g SÓ=1,01g TZS=1,13g	EN=208,00kcal FH=4,00g ZS=8,00g SZH=30,50g CK=2,00g SÓ=0,10g TZS=0,00g
SZERDA 2022.01.19.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Tejfölös-túró (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; Kigyóuborka;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Margarin 'Delma' (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=240,26kcal FH=9,07g ZS=4,55g SZH=39,29g CK=7,48g SÓ=0,80g TZS=0,50g	EN=588,80kcal FH=26,94g ZS=16,70g SZH=72,57g CK=24,93g SÓ=1,26g TZS=1,50g	EN=198,12kcal FH=4,33g ZS=5,59g SZH=31,66g CK=6,16g SÓ=0,48g TZS=2,42g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.20.	Tej (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kockasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Alma;
	EN=284,00kcal FH=9,95g ZS=6,75g SZH=45,20g CK=21,15g SÓ=0,61g TZS=3,85g	EN=537,37kcal FH=27,38g ZS=23,81g SZH=50,28g CK=1,87g SÓ=0,92g TZS=0,74g	EN=234,81kcal FH=6,12g ZS=6,03g SZH=37,80g CK=0,16g SÓ=1,34g TZS=3,17g
PÉNTEK 2022.01.21.	Tea 'Citromos'; Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz hússal; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=156,92kcal FH=4,64g ZS=2,68g SZH=28,49g CK=7,32g SÓ=0,67g TZS=0,18g	EN=530,56kcal FH=19,86g ZS=21,30g SZH=63,34g CK=8,09g SÓ=1,54g TZS=3,88g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Óvoda**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;  
TZS=Telített zsír;

(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, 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 vezet jét l kérhet az intézményben.

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.01.24.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*;
	EN=213,78kcal FH=6,47g ZS=8,12g SZH=28,29g CK=7,36g SÓ=1,19g TZS=3,06g	EN=585,75kcal FH=21,23g ZS=20,94g SZH=74,71g CK=20,25g SÓ=0,59g TZS=2,02g	EN=236,20kcal FH=10,79g ZS=8,28g SZH=28,72g CK=0,21g SÓ=1,22g TZS=4,67g
KEDD 2022.01.25.	Tej (2)*; Margarin 'Liga'; Kifli (1, 2)*;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Uborkasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Alma;
	EN=232,85kcal FH=9,58g ZS=6,16g SZH=34,22g CK=11,08g SÓ=0,82g TZS=3,20g	EN=618,80kcal FH=42,84g ZS=19,03g SZH=107,91g CK=5,67g SÓ=1,05g TZS=1,62g	EN=255,19kcal FH=7,97g ZS=5,39g SZH=42,15g CK=8,54g SÓ=0,39g TZS=2,04g
SZERDA 2022.01.26.	Tea 'Csipkebogyó'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Ketchupos csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; Fonottka (1, 2)*; Mandarin;
	EN=226,89kcal FH=9,23g ZS=6,89g SZH=28,70g CK=7,48g SÓ=0,87g TZS=2,13g	EN=533,02kcal FH=26,38g ZS=11,26g SZH=68,15g CK=20,01g SÓ=1,10g TZS=0,60g	EN=249,00kcal FH=8,36g ZS=3,68g SZH=44,20g CK=16,32g SÓ=0,53g TZS=2,26g
CSÜTÖRTÖK 2022.01.27.	Tejeskávé (1, 2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Császár zsemle (1, 2)*; Kigyóuborka;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=318,08kcal FH=10,40g ZS=8,52g SZH=48,69g CK=19,11g SÓ=1,03g TZS=4,44g	EN=528,81kcal FH=10,47g ZS=23,89g SZH=56,71g CK=8,52g SÓ=2,27g TZS=3,27g	EN=149,40kcal FH=4,12g ZS=3,45g SZH=25,50g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,18g
PÉNTEK 2022.01.28.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;	Sajtos pogácsa 'Vásárolt' Uzsi (1, 2)*; Alma;
	EN=191,04kcal FH=6,23g ZS=4,74g SZH=30,58g CK=7,30g SÓ=1,16g TZS=2,94g	EN=501,99kcal FH=22,40g ZS=13,79g SZH=83,30g CK=39,98g SÓ=1,09g TZS=5,12g	EN=227,60kcal FH=5,19g ZS=7,10g SZH=34,55g CK=0,90g SÓ=1,35g TZS=3,55g

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Óvoda**

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;  
TZS=Telített zsír;

(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;  
9=Hal; 10=Rákkéfék; 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 vezet jét l kérhet az intézményben.

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.01.31.	Tea 'Citromos'; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Narancs;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*;	Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;
	EN=246,87kcal FH=5,79g ZS=4,66g SZH=43,28g CK=8,66g SÓ=1,09g TZS=2,85g	EN=525,07kcal FH=22,40g ZS=17,01g SZH=71,67g CK=25,36g SÓ=3,31g TZS=3,36g	EN=185,88kcal FH=6,41g ZS=8,48g SZH=20,86g CK=0,27g SÓ=1,22g TZS=3,30g
KEDD 2022.02.01.	Tejeskávé (1, 2)*; Kalácska (1, 2, 3)*;	BrokkolikréMLEVES (1, 2, 5)*; Sajt szórat (2)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Mandarin;	Lekvár; Teavaj (2)*; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;
	EN=329,98kcal FH=10,30g ZS=9,14g SZH=50,38g CK=22,26g SÓ=0,55g TZS=5,14g	EN=607,42kcal FH=22,08g ZS=26,37g SZH=61,11g CK=3,89g SÓ=0,98g TZS=2,75g	EN=260,30kcal FH=4,43g ZS=8,82g SZH=39,33g CK=15,00g SÓ=0,63g TZS=6,05g
SZERDA 2022.02.02.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*; Kigyóuborka;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; Fonottka (1, 2)*;
	EN=295,45kcal FH=14,36g ZS=9,80g SZH=34,13g CK=9,86g SÓ=1,17g TZS=4,00g	EN=502,69kcal FH=30,78g ZS=13,42g SZH=60,91g CK=18,42g SÓ=0,97g TZS=2,10g	EN=222,00kcal FH=7,94g ZS=3,68g SZH=38,32g CK=16,32g SÓ=0,53g TZS=2,26g
CSÜTÖRTÖK 2022.02.03.	Karamellás tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes saláta;	Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;
	EN=330,90kcal FH=9,96g ZS=9,50g SZH=50,23g CK=25,15g SÓ=0,58g TZS=5,43g	EN=611,07kcal FH=20,77g ZS=25,37g SZH=69,00g CK=23,67g SÓ=0,75g TZS=0,89g	EN=159,00kcal FH=4,79g ZS=2,65g SZH=28,64g CK=0,29g SÓ=0,67g TZS=0,18g
PÉNTEK 2022.02.04.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Szárazbaleves (1, 5)*; Lecsós csirkeragu; Petrezselymes rizs (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=238,04kcal FH=6,92g ZS=6,75g SZH=36,84g CK=9,03g SÓ=1,02g TZS=2,50g	EN=472,67kcal FH=23,78g ZS=12,09g SZH=83,13g CK=2,63g SÓ=2,45g TZS=1,06g	EN=194,10kcal FH=6,94g ZS=3,75g SZH=32,20g 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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;  
9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 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 vezetője I kérhet az intézményben.

**Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0**

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alma</b> Összetétel: Alma/Idared	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Almamártás</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf. szeg, Tejföl '12%'	157,10kcal	1,83g	0,96g	33,91g	24,13g	0,19g	0,00g
<b>Bolognai szósz hússal</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, F. tt füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, rőlt 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
<b>Briós</b> Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g	196,00kcal	3,95g	3,75g	35,80g	11,75g	0,35g	1,85g
<b>Burgonyaf. zelék</b> Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	205,27kcal	5,06g	3,47g	35,23g	0,08g	0,36g	0,20g
<b>Burgonyagombóc leves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít. 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
<b>Bükki aprópecsenye</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels. filé, Étélizésít. só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	113,44kcal	11,42g	5,74g	3,33g	0,35g	0,20g	0,37g
<b>Céklasaláta</b> Összetétel: Céklasaláta	20,48kcal	0,58g	0,04g	4,64g	1,20g	1,20g	0,00g
<b>Császár zsemle</b> Összetétel: Császár zsemle	140,00kcal	4,00g	1,10g	27,60g	1,35g	0,75g	0,60g
<b>Csemege szalámi</b> Összetétel: Csemege szalámi	62,88kcal	2,16g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,52g
<b>Csirke pörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels. 'csontos', Csirkecomb fels. filé, Étélizésít. só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	134,06kcal	15,12g	6,48g	2,98g	0,51g	0,18g	0,32g
<b>Csirkemájás sertésragu</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésít. só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Majoranna, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	190,42kcal	13,05g	13,72g	2,53g	0,17g	0,22g	0,11g
<b>Csontleves csigatésztával</b> Összetétel: Étélizésít. só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csik, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	49,84kcal	1,23g	2,08g	6,24g	0,62g	0,33g	0,23g
<b>Csurgatott tojásleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít. só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojáslé, Vöröshagyma	82,08kcal	3,51g	4,39g	5,03g	0,27g	0,37g	0,96g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Daragaluskaleves</b> Összetétel: Búzadara, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	107,79kcal	3,19g	3,72g	14,56g	0,71g	0,37g	0,53g
<b>Diákcsemege szalámi</b> Összetétel: Diákcsemege szalámi	59,64kcal	2,16g	5,64g	0,06g	0,06g	0,48g	2,28g
<b>Diós kifli</b> Összetétel: Búrkifli 'Diós' 50g, Búrkifli 'Diós' 70g	208,00kcal	4,00g	8,00g	30,50g	2,00g	0,10g	0,00g
<b>Diós metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes metélttésza	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,17g	0,78g
<b>Diós porcukor</b> Összetétel: Dióbél, Porcukor	190,80kcal	3,72g	11,40g	17,34g	15,00g	0,00g	0,00g
<b>Dörgicsei csirkeraguleves</b> Összetétel: Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. petr.zöld, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	108,98kcal	9,92g	4,96g	5,87g	0,89g	0,30g	0,23g
<b>Erdei gyümölcsleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	100,93kcal	1,07g	0,68g	22,39g	15,48g	0,19g	0,20g
<b>Fahéjas cukor</b> Összetétel: Fahéj, Porcukor	80,97kcal	0,02g	0,00g	20,11g	20,01g	0,00g	0,00g
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: Ételectet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	36,22kcal	0,98g	0,13g	7,55g	4,00g	0,27g	0,01g
<b>Filézett halászlé</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin 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
<b>Finomf zelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomf zelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	190,18kcal	6,87g	3,99g	30,82g	8,67g	0,41g	1,34g
<b>Fokhagymás aprópecsenye</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	232,73kcal	12,52g	18,77g	1,86g	0,43g	0,20g	0,23g
<b>Fonott kalács</b> Összetétel: Fonott kalács 0,5kg, Fonott kalács 1kg	171,60kcal	3,95g	3,80g	29,54g	4,94g	0,36g	1,87g



# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Fonottka</b> Összetétel: Fonottka 40g	118,00kcal	3,24g	1,08g	23,12g	1,52g	0,40g	0,56g
<b>Fonottka</b> Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
<b>Főtt burgonya</b> Összetétel: Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	84,60kcal	2,25g	0,27g	16,56g	0,00g	0,07g	0,00g
<b>Főtt tojás</b> Összetétel: Tojás főtt, tisztított 'Capriovus'	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
<b>Főtt kakaó</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	151,77kcal	6,20g	5,81g	18,31g	18,20g	0,20g	3,53g
<b>Francia baromfiszelet felvágott</b> Összetétel: Felvágott - 'Francia baromfiszelet' szeletelt	34,80kcal	2,00g	2,80g	0,42g	0,10g	0,50g	0,82g
<b>Galuska</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, f z víz'	370,90kcal	24,00g	10,20g	86,00g	0,00g	0,22g	1,00g
<b>Gyümölcs joghurt 'Danone K+F'</b> Összetétel: Danone könnyű és finom gyüm.joghurt 125g	104,00kcal	4,70g	2,60g	15,20g	14,80g	0,13g	1,70g
<b>Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcs tea 'Meggy'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcsös krémm joghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
<b>Házi körözött</b> 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
<b>Hosszú zsemle</b> Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g



# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Húsgombóc</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', rölt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	122,99kcal	11,04g	4,50g	13,42g	0,34g	0,19g	0,10g
<b>Húsos tarhonya</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít 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
<b>Jégcsap retek</b> Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kakaós cukor</b> Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
<b>Kalácska</b> Összetétel: Kalácska 50g, Kalácska 60g	173,50kcal	4,20g	3,75g	30,00g	4,50g	0,35g	1,90g
<b>Karalábéleves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld	48,28kcal	1,27g	2,06g	5,90g	2,43g	0,26g	0,24g
<b>Karamellás tej</b> Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'	156,00kcal	6,00g	5,60g	20,20g	20,20g	0,20g	3,40g
<b>Karfiolleves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj '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
<b>Kelkáposzta f zelék</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	100,20kcal	3,39g	2,23g	16,00g	0,33g	0,27g	0,21g
<b>Ken májas</b> Összetétel: Ken májas	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,26g	0,44g	1,96g
<b>Kenyér 'Félbarna'</b> Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
<b>Kenyér 'Kukoricás'</b> Összetétel: Kukoricás kenyér	113,85kcal	3,29g	0,36g	23,63g	0,09g	0,63g	0,18g
<b>Kenyér 'Magvas'</b> Összetétel: Magvas kenyér	114,30kcal	3,69g	1,62g	21,24g	0,14g	0,59g	0,36g
<b>Kenyér 'Teljes kiörlés '</b> Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kenyér 'Teljes kiőrlés'</b> Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	49,28kcal	1,91g	0,22g	9,92g	0,13g	0,31g	0,09g
<b>Kenyér 'Teljes kiőrlés'</b> Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	35,84kcal	1,39g	0,16g	7,22g	0,10g	0,22g	0,06g
<b>Kertészleves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	54,14kcal	1,73g	2,13g	6,69g	1,07g	0,32g	0,24g
<b>Ketchupos csirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék, Vöröshagyma	182,39kcal	19,30g	7,08g	1,37g	0,52g	0,50g	0,09g
<b>Kifli</b> Összetétel: Intézményi Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
<b>Kigyóuborka</b> Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Kockasajt</b> Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
<b>Lapkasajt</b> Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	77,75kcal	6,50g	5,75g	0,00g	0,00g	0,50g	3,75g
<b>Lebbencsleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rólt 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
<b>Lekvár</b> Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
<b>Lencsef zelék</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	242,27kcal	13,97g	4,71g	34,56g	3,13g	0,32g	0,31g
<b>Magyaros sült csirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Csirkecomb fels filé, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék, Vöröshagyma	173,05kcal	19,39g	6,89g	1,31g	0,30g	0,45g	0,07g
<b>Mákos cukor</b> Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	168,00kcal	2,40g	8,00g	20,60g	15,62g	0,00g	1,00g
<b>Mákos metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', f z víz', Tojásmentes metélttészta	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,17g	0,78g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Mandarin</b> Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Margarin 'Delma'</b> Összetétel: Delma light margarin 500g	18,00kcal	0,00g	2,00g	0,20g	0,00g	0,08g	0,60g
<b>Margarin 'Liga'</b> Összetétel: Margarin Liga 500	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
<b>Marha er leves</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld	43,48kcal	1,34g	1,20g	6,65g	0,67g	0,26g	0,14g
<b>Mexikói zöldségköret</b> Összetétel: Fagy. mexikói zöldségköret, Margarin Aro kocka, Só 'jódozott'	53,50kcal	2,28g	0,93g	8,71g	3,19g	0,34g	0,26g
<b>Mogyorókrém</b> Összetétel: Nutella	48,60kcal	0,20g	3,00g	5,20g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Molnárka</b> Összetétel: Molnárka	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
<b>Mustár</b> Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,41g	0,47g	0,88g	0,00g	0,10g	0,02g
<b>Müzli szelet</b> Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
<b>Narancs</b> Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Nyírségi gombóclevés</b> Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,21kcal	11,51g	6,58g	9,65g	2,23g	0,42g	0,24g
<b>Paradicsomleves betéttel</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S írt paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásos betéttel, Vöröshagyma, Zeller zöld	114,38kcal	2,38g	3,11g	19,10g	14,45g	0,23g	0,36g
<b>Paradicsommártás</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S írt paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	148,82kcal	2,84g	4,04g	24,96g	14,73g	0,14g	0,44g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rólt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	216,83kcal	4,68g	5,74g	57,15g	0,21g	0,27g	0,60g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Petrezselymes burgonya</b> Összetétel: Étélízésít 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
<b>Petrezselymes rizs</b> Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,91kcal	3,86g	4,78g	47,54g	0,08g	0,30g	0,50g
<b>Pírított dara</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	115,35kcal	2,44g	3,02g	19,08g	0,00g	0,20g	0,30g
<b>Porcukor</b> Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
<b>Pulyka mellcsemege felvágott</b> Összetétel: Pulyka mellcsemege szeletelt	21,80kcal	2,40g	1,16g	0,46g	0,26g	0,32g	0,44g
<b>Rizseshús</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	385,58kcal	14,51g	21,90g	48,40g	0,41g	0,30g	0,81g
<b>Rozsos párna</b> Összetétel: Rozsos párna	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	39,00kcal	3,13g	2,75g	0,38g	0,00g	0,25g	1,88g
<b>Sajt</b> Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Sajtkrém natúr	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g
<b>Sajtos panírozott halfilé</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Frosta TIKO halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g
<b>Sajtos pogácsa 'Vásárolt' Uzsi</b> Összetétel: Intézményi sajtos pogácsa 50g, Intézményi sajtos pogácsa 70g	193,50kcal	4,75g	7,10g	26,85g	0,90g	1,35g	3,55g
<b>Sárgaborsóf zelék</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,05kcal	11,90g	3,61g	33,69g	0,30g	0,22g	0,30g
<b>Savanyú káposzta tízórai,uzsi</b> Összetétel: Savanyú káposzta	9,38kcal	0,47g	0,09g	1,68g	0,00g	0,88g	0,03g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sertéspörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	238,01kcal	12,75g	18,85g	2,73g	0,81g	0,21g	0,24g
<b>Sonkás májaskrém</b> Összetétel: Sonkás májaskrém 50g	63,60kcal	1,84g	6,12g	0,22g	0,00g	0,30g	2,32g
<b>Spagetti</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,17g	0,78g
<b>Sült virsli</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Húsmester virsli	192,94kcal	1,04g	16,28g	1,04g	0,35g	1,31g	1,84g
<b>Sültcsirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék	189,11kcal	19,26g	9,02g	0,70g	0,01g	0,24g	0,30g
<b>Szárnyasgulyásleves</b> Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos csipetke, Vöröshagyma	144,99kcal	10,31g	5,80g	11,39g	0,82g	0,32g	0,23g
<b>Tarhonyaleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	91,41kcal	2,02g	3,55g	11,66g	0,70g	0,41g	0,83g
<b>Tárkonyos pulykaraguleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizesít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	137,06kcal	11,09g	5,67g	9,62g	2,25g	0,64g	0,26g
<b>Tea 'Citromos'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	28,42kcal	0,00g	0,00g	7,04g	7,03g	0,00g	0,00g
<b>Tea 'Csipkebogyó'</b> Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
<b>Teavaj</b> Összetétel: Teavaj	72,30kcal	0,04g	8,20g	0,03g	0,00g	0,01g	5,70g
<b>Tej</b> Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	88,00kcal	6,00g	3,00g	9,40g	9,40g	0,26g	2,00g
<b>Tejbedara</b> Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	271,68kcal	9,64g	6,98g	41,82g	22,74g	0,34g	4,08g
<b>Tejberizs</b> Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'	285,85kcal	10,52g	7,28g	57,24g	21,73g	0,45g	4,34g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.01.01.-től 2022.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Tejeskávé</b> Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	156,48kcal	6,10g	5,39g	20,38g	17,76g	0,20g	3,24g
<b>Tejföl</b> Összetétel: Tejföl '12%'	28,40kcal	0,68g	2,40g	0,80g	0,00g	0,01g	0,00g
<b>Tejfölös-túró</b> Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	35,84kcal	3,78g	1,78g	0,94g	0,00g	0,18g	0,00g
<b>Tojáskrém</b> 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
<b>Tökf zelék</b> Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	131,48kcal	3,33g	3,94g	19,54g	8,38g	0,22g	0,34g
<b>Törtburgonya</b> 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
<b>Túró</b> Összetétel: Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	58,00kcal	7,00g	2,50g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Túrós galuskaleves</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vöröshagyma	89,29kcal	3,32g	2,76g	12,24g	1,05g	0,32g	0,30g
<b>Túrós tészta</b> 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
<b>Uborkasaláta</b> Összetétel: Ételecet 10%, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	23,86kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,10g	0,00g
<b>Vagdalt tepsiben</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	172,81kcal	9,68g	12,94g	3,09g	0,38g	0,25g	0,18g
<b>Vajkrém</b> Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márto	24,10kcal	0,43g	2,20g	0,65g	0,03g	0,04g	0,00g
<b>Vaníliás krémturó</b> 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
<b>Vegyes saláta</b> 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

