

	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.	Tejeskávét (1, 2)*; Kalácska (1, 2, 3)*;	BrokkolikréMLEVES (1, 2, 5)*; Sajt szórát (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)*; Ftt 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=520,00kcal FH=32,90g ZS=14,23g SZH=61,16g 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)*; Kiwi;
	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=156,10kcal FH=4,94g ZS=2,65g SZH=27,73g 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.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 2022.02.07.	Tej (2)*; Kalácska (1, 2, 3)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Kelkáposzta f. zselé (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Alma;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=261,50kcal FH=10,20g ZS=6,75g SZH=39,40g CK=13,90g SÓ=0,61g TZS=3,90g	EN=479,67kcal FH=18,78g ZS=22,40g SZH=47,69g CK=1,58g SÓ=1,17g TZS=1,95g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g
KEDD 2022.02.08.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*;	Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Mandarin;	Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;
	EN=283,19kcal FH=11,81g ZS=9,13g SZH=37,15g CK=7,19g SÓ=1,32g TZS=5,42g	EN=605,16kcal FH=21,72g ZS=23,13g SZH=75,17g CK=19,45g SÓ=0,49g TZS=1,08g	EN=136,64kcal FH=7,69g ZS=2,23g SZH=21,23g CK=0,27g SÓ=0,81g TZS=0,18g
SZERDA 2022.02.09.	Tejeskávé (1, 2)*; Ken. májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Jégcsap retek;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Teavaj (2)*; Méz; Zsemle (1)*;
	EN=328,58kcal FH=12,12g ZS=11,84g SZH=42,56g CK=18,16g SÓ=1,23g TZS=5,56g	EN=479,95kcal FH=17,50g ZS=19,35g SZH=58,93g CK=8,38g SÓ=4,79g TZS=1,30g	EN=248,75kcal FH=4,32g ZS=8,73g SZH=38,59g CK=10,01g SÓ=0,66g TZS=6,02g
CSÜTÖRTÖK 2022.02.10.	F. zött kakaó (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=330,72kcal FH=10,17g ZS=8,97g SZH=50,98g CK=19,83g SÓ=0,76g TZS=4,73g	EN=483,02kcal FH=20,44g ZS=11,13g SZH=70,79g CK=15,73g SÓ=0,96g TZS=1,09g	EN=220,69kcal FH=6,54g ZS=8,56g SZH=28,48g CK=0,16g SÓ=1,22g TZS=3,44g
PÉNTEK 2022.02.11.	Gyümölcs tea 'Erdei-bodza'; Ft. tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; Jégcsap retek;	Lebbencsleves (1, 5)*; Chilisbab sertés hússal (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;	Zöldf. szemes halpástétom (9)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Narancs;
	EN=227,49kcal FH=9,26g ZS=6,89g SZH=28,55g CK=7,48g SÓ=0,87g TZS=2,13g	EN=485,12kcal FH=25,58g ZS=14,32g SZH=60,36g CK=4,16g SÓ=0,88g TZS=0,56g	EN=248,75kcal FH=6,84g ZS=8,05g SZH=35,84g CK=0,64g SÓ=0,95g TZS=1,07g

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.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. kérheti az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.02.14.	Tej (2)*; Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Málgombóclevés (1, 3, 5)*; Sajtós makaróni (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*; Kiwi;	Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*;
	EN=237,40kcal FH=10,12g ZS=6,45g SZH=34,90g CK=9,67g SÓ=0,89g TZS=2,18g	EN=484,26kcal FH=21,82g ZS=14,79g SZH=64,62g CK=3,68g SÓ=1,15g TZS=3,85g	EN=208,25kcal FH=9,61g ZS=8,11g SZH=23,90g CK=0,28g SÓ=1,26g TZS=4,39g
KEDD 2022.02.15.	Karamellás tej (2)*; Briós (1, 2, 3)*;	Zöldborsólevés (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Galuska (1, 3)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Vajkrém (2)*; Császár zsemle (1, 2)*; Alma;
	EN=352,00kcal FH=9,95g ZS=9,35g SZH=56,00g CK=31,95g SÓ=0,55g TZS=5,25g	EN=662,93kcal FH=38,19g ZS=27,64g SZH=103,76g CK=3,10g SÓ=1,30g TZS=2,25g	EN=198,20kcal FH=4,87g ZS=3,30g SZH=35,95g CK=1,38g SÓ=0,79g TZS=0,60g
SZERDA 2022.02.16.	Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Sárgarépás káposztasaláta;	Teavaj (2)*; Mandarin; Fonottka (1, 2)*;
	EN=310,08kcal FH=4,91g ZS=13,60g SZH=29,39g CK=8,46g SÓ=1,97g TZS=1,67g	EN=529,12kcal FH=19,05g ZS=13,86g SZH=76,66g CK=8,99g SÓ=2,00g TZS=3,08g	EN=217,30kcal FH=3,70g ZS=9,28g SZH=29,03g CK=1,52g SÓ=0,41g TZS=6,26g
CSÜTÖRTÖK 2022.02.17.	Tejeskávé (1, 2)*; Francia baromfiszelet felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=310,08kcal FH=12,01g ZS=10,64g SZH=41,30g CK=18,13g SÓ=1,41g TZS=4,84g	EN=535,08kcal FH=22,79g ZS=23,59g SZH=52,85g CK=7,88g SÓ=1,43g TZS=3,05g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,45g SZH=25,35g CK=8,95g SÓ=0,35g TZS=5,25g
PÉNTEK 2022.02.18.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Savanyú káposzta tízórai,uzsi (6)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; Margarin 'Delma' (2)*; Egyenes kifli 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=196,51kcal FH=8,32g ZS=2,32g SZH=35,01g CK=7,61g SÓ=1,69g TZS=0,07g	EN=516,31kcal FH=18,15g ZS=23,63g SZH=72,75g CK=10,41g SÓ=0,73g TZS=0,88g	EN=246,50kcal FH=9,00g ZS=5,20g SZH=39,15g CK=15,15g SÓ=0,81g TZS=2,60g

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 vezet jét l kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.02.21.	Tej (2)*; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Bakonyi csirkeragu leves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; Rozsos párna (1, 12)*;
	EN=276,58kcal FH=12,43g ZS=11,51g SZH=30,95g CK=9,72g SÓ=1,48g TZS=5,30g	EN=672,49kcal FH=22,59g ZS=20,30g SZH=97,22g CK=39,71g SÓ=1,09g TZS=7,37g	EN=273,68kcal FH=9,63g ZS=5,34g SZH=45,66g CK=15,25g SÓ=0,75g TZS=2,20g
KEDD 2022.02.22.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Fejeskáposzta-saláta;	Sajtkrém (2, 5)*; Fonottka (1, 2)*; Jégcsap retek;
	EN=228,49kcal FH=5,53g ZS=7,96g SZH=32,48g CK=7,17g SÓ=0,95g TZS=1,21g	EN=523,60kcal FH=21,59g ZS=22,50g SZH=56,35g CK=5,27g SÓ=1,18g TZS=0,62g	EN=207,20kcal FH=6,33g ZS=5,64g SZH=31,66g CK=1,90g SÓ=1,02g TZS=3,46g
SZERDA 2022.02.23.	F zött kakaó (2, 4)*; Kockasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépás rizs (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Teavaj (2)*; Dzsem (13)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Alma;
	EN=342,77kcal FH=12,10g ZS=11,91g SZH=44,89g CK=18,20g SÓ=1,50g TZS=6,73g	EN=572,87kcal FH=27,18g ZS=13,21g SZH=95,58g CK=24,67g SÓ=1,82g TZS=1,28g	EN=289,05kcal FH=4,49g ZS=8,65g SZH=47,75g CK=13,84g SÓ=0,64g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2022.02.24.	Tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*; Kifli (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Savanyú káposzta tízórai,uzsi (6)*;
	EN=329,75kcal FH=11,93g ZS=5,06g SZH=59,07g CK=11,39g SÓ=0,97g TZS=2,60g	EN=643,49kcal FH=29,17g ZS=25,90g SZH=65,55g CK=2,17g SÓ=1,21g TZS=0,95g	EN=183,13kcal FH=6,47g ZS=5,34g SZH=27,28g CK=0,84g SÓ=1,95g TZS=2,03g
PÉNTEK 2022.02.25.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Zala felvágott (4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zöldségkrémleves tésztával (1, 2, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Diós kifli (1, 2, 4, 6)*; Mandarin;
	EN=173,34kcal FH=6,78g ZS=3,85g SZH=28,03g CK=7,40g SÓ=1,07g TZS=1,38g	EN=580,02kcal FH=18,64g ZS=24,52g SZH=64,89g CK=1,95g SÓ=1,50g TZS=5,77g	EN=235,00kcal FH=4,42g ZS=8,00g SZH=36,38g 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, 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.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 2022.02.28.	Tej (2)*; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Lenmagos' (1)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; 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=545,89kcal FH=20,82g ZS=22,73g SZH=62,92g CK=7,73g SÓ=1,20g TZS=3,51g	EN=182,35kcal FH=5,48g ZS=5,42g SZH=27,17g CK=1,63g SÓ=1,00g TZS=3,36g
KEDD 2022.03.01.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=249,54kcal FH=9,32g ZS=6,92g SZH=34,11g CK=7,79g SÓ=0,87g TZS=2,00g	EN=619,29kcal FH=21,89g ZS=22,32g SZH=79,25g CK=40,72g SÓ=0,87g TZS=5,11g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
SZERDA 2022.03.02.	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)*; Kiwi;	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=490,09kcal FH=22,57g ZS=13,82g SZH=88,68g 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 2022.03.03.	Tejeskávé (1, 2)*; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Tavaszeleves (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Narancs;
	EN=293,12kcal FH=13,79g ZS=7,62g SZH=41,62g CK=18,03g SÓ=1,01g TZS=3,42g	EN=492,47kcal FH=9,68g ZS=22,02g SZH=50,68g CK=3,24g SÓ=2,14g TZS=2,35g	EN=225,22kcal FH=4,99g ZS=3,59g SZH=40,81g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g
PÉNTEK 2022.03.04.	Tea 'Citromos'; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Savanyú káposzta tízórai,uzsi (6)*;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Hagymás burgonya; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Diós kifli (1, 2, 4, 6)*;
	EN=192,20kcal FH=6,38g ZS=5,34g SZH=29,59g CK=7,56g SÓ=1,95g TZS=2,17g	EN=534,10kcal FH=20,13g ZS=17,11g SZH=68,53g CK=2,39g SÓ=3,16g TZS=2,43g	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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró;
9=Hal; 10=Rákfélék; 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 vezet jét l kérhet az intézményben.

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma	89,68kcal	2,39g	2,42g	13,69g	0,45g	0,27g	0,31g
Alma Összetétel: Alma/Idared	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,64g	11,88g	69,12g	26,28g	0,60g	4,92g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	386,64kcal	14,54g	21,92g	48,64g	0,37g	0,34g	0,81g
Bakonyi csirkeragu leves Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Csirkemáj, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	108,83kcal	10,05g	4,78g	5,83g	1,06g	0,30g	0,24g
Brassói aprópecsenye Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	230,24kcal	12,46g	18,77g	1,25g	0,41g	0,22g	0,23g
Briós Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g	196,00kcal	3,95g	3,75g	35,80g	11,75g	0,35g	1,85g
Brokkolikrémléves Összetétel: Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	85,67kcal	3,26g	3,10g	10,14g	1,14g	0,35g	0,23g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	267,99kcal	6,33g	6,17g	40,29g	1,28g	0,20g	0,79g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít 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
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	89,95kcal	2,47g	1,75g	14,81g	1,16g	0,33g	0,18g
Burgonyapüré Összetétel: Margarin Aro kocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tej '2,8%', Tisztított burgonya	204,90kcal	5,40g	3,48g	34,50g	1,38g	0,22g	1,42g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	20,48kcal	0,58g	0,04g	4,64g	1,20g	1,20g	0,00g
Chilisbab sertés hússal Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélízésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Marhaapróhús/ gulyáskocka, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárazbab, Vöröshagyma	354,45kcal	21,42g	12,26g	37,38g	2,82g	0,31g	0,24g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Császár zsemle Összetétel: Császár zsemle	140,00kcal	4,00g	1,10g	27,60g	1,35g	0,75g	0,60g
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
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rölt 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
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	107,79kcal	3,19g	3,72g	14,56g	0,71g	0,37g	0,53g
Debreceni aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Lecsókolbász, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	201,74kcal	10,37g	16,29g	2,22g	0,44g	0,31g	1,14g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	59,64kcal	2,16g	5,64g	0,06g	0,06g	0,48g	2,28g
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
Dzsem Összetétel: Dzsem 'sárgabarack'	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,25g	0,00g	0,00g
Dzsungel reggeliző pehely Összetétel: Dzsungel reggeliző pehely	114,90kcal	2,40g	0,90g	24,90g	0,36g	0,24g	0,00g
Egyenes kifli 'Teljes kiörlés' Összetétel: Teljes kiörlés kifli	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	93,02kcal	1,05g	0,47g	20,50g	15,23g	0,19g	0,19g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	36,22kcal	0,98g	0,13g	7,55g	4,00g	0,27g	0,01g
Fonottka Összetétel: Fonottka 40g	118,00kcal	3,24g	1,08g	23,12g	1,52g	0,40g	0,56g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	84,60kcal	2,25g	0,27g	16,56g	0,00g	0,07g	0,00g
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
Francia baromfiszelet felvágott Összetétel: Felvágott - 'Francia baromfiszelet' 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
Gesztenyekrém leves almakockával Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma	186,73kcal	1,41g	1,84g	40,70g	22,15g	0,15g	0,81g
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-bodza' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Gyümölcs tea 'Meggy' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja/Mecom, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	194,97kcal	9,76g	15,78g	2,23g	0,31g	0,56g	1,00g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	209,00kcal	2,70g	10,45g	25,35g	8,95g	0,35g	5,25g
Kalácska Összetétel: Kalácska 50g, Kalácska 60g	173,50kcal	4,20g	3,75g	30,00g	4,50g	0,35g	1,90g
Karalábéleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, rőlt 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
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'	156,00kcal	6,00g	5,60g	20,20g	20,20g	0,20g	3,40g
Kelkáposzta fűzelék Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma	100,20kcal	3,39g	2,23g	16,00g	0,33g	0,27g	0,21g
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	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 'Lenmagos' Összetétel: Lenmagvas kenyér 1kg	119,25kcal	3,78g	1,44g	22,55g	0,14g	0,63g	0,32g
Kenyér 'Magvas' Összetétel: Magvas kenyér	114,30kcal	3,69g	1,62g	21,24g	0,14g	0,59g	0,36g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kenyér 'Rozs' Összetétel: Rozskenyér 1kg	112,50kcal	3,06g	0,36g	23,85g	0,23g	0,68g	0,05g
Kenyér 'Rozs' Összetétel: Rozskenyér 0,75kg, Rozskenyér 1kg	112,50kcal	3,06g	0,36g	23,85g	0,23g	0,68g	0,05g
Kenyér 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	49,28kcal	1,91g	0,22g	9,92g	0,13g	0,31g	0,09g
Kenyér 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	35,84kcal	1,39g	0,16g	7,22g	0,10g	0,22g	0,06g
Kenyér 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
Kifli Összetétel: Intézményi Kifli	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
Kiwi Összetétel: Kiwi	31,20kcal	0,60g	0,00g	6,78g	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
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	77,75kcal	6,50g	5,75g	0,00g	0,00g	0,50g	3,75g
Lebbencsleves Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő 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
Lecsős csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	94,51kcal	10,77g	4,72g	1,60g	0,30g	0,34g	0,24g
Lekvár Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Márgóbóccleves Összetétel: Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöld, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	114,30kcal	8,22g	3,47g	11,98g	1,28g	0,43g	0,27g
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
Marha er leves Összetétel: Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levelezőzöld, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, rőlt 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
Méz Összetétel: Méz 'vegyes virág'	36,00kcal	0,04g	0,00g	9,89g	9,85g	0,01g	0,00g
Milánói szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Fűtött füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Sűrített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	159,97kcal	8,67g	11,55g	4,49g	2,90g	0,52g	0,62g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	48,60kcal	0,20g	3,00g	5,20g	0,00g	0,00g	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
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	143,52kcal	17,13g	6,84g	2,30g	0,16g	0,18g	0,04g
Paprikásburgonya hússal Összetétel: Csemege paprika, Étélízésítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rőlt 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsomleves betéttel	114,38kcal	2,38g	3,11g	19,10g	14,45g	0,23g	0,36g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S. rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásos betét tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Petrezselymes burgonya	213,48kcal	5,04g	3,36g	36,83g	0,00g	0,15g	0,30g
Összetétel: Étélizésítéssel sómentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya							
Petrezselymes rizs	179,91kcal	3,86g	4,78g	47,54g	0,08g	0,30g	0,50g
Összetétel: Étélizésítéssel sómentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Provanszi csirkemájragu	127,74kcal	12,46g	7,07g	3,55g	0,36g	0,21g	0,51g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítéssel sómentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kakukkfű, Lecsó (natúr 30%), Majoranna, rőt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rakott burgonya	491,70kcal	15,61g	23,31g	49,35g	0,43g	1,19g	5,73g
Összetétel: Étélizésítéssel sómentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rőt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojás f zött, tisztított 'Capriovus'							
Rántott halfilé	179,94kcal	10,27g	6,61g	19,47g	0,42g	1,14g	0,82g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rőt fekete bors, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)							
Rozmaringos sült csirkecomb	186,91kcal	21,11g	7,42g	1,27g	0,32g	0,18g	0,07g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étélizésítéssel sómentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, rőt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas f zervek							
Rozsos párna	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Összetétel: Rozsos párna							
Sajt	39,00kcal	3,13g	2,75g	0,38g	0,00g	0,25g	1,88g
Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'							
Sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'							
Sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'							
Sajt szórat	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'							
Sajtkrém	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g
Összetétel: Sajtkrém natúr							
Sajtos makaróni	247,96kcal	7,32g	4,52g	44,46g	2,40g	0,32g	0,58g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes makaróni							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sárgaborsóf zelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít 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
Sárgarépás káposztasaláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	41,43kcal	0,88g	0,12g	8,91g	6,00g	0,20g	0,00g
Sárgarépás rizs Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	178,75kcal	4,08g	3,90g	48,97g	1,00g	0,30g	0,40g
Savanyú káposzta tízórai,uzsi Összetétel: Savanyú káposzta	9,38kcal	0,47g	0,09g	1,68g	0,00g	0,88g	0,03g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rölt 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
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
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	145,85kcal	6,08g	5,43g	18,06g	6,68g	0,28g	1,66g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás f zött darabolt, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	218,95kcal	11,83g	15,65g	4,77g	0,48g	0,53g	1,10g
Szárzableves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Szárzabab, Vöröshagyma	128,50kcal	6,66g	2,32g	19,42g	0,92g	0,31g	0,23g
Szárnyas húsgaluska-leves Összetétel: Babérlevél, Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	122,82kcal	10,26g	5,37g	7,49g	2,05g	0,32g	0,30g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	262,12kcal	12,18g	15,94g	19,00g	0,09g	4,13g	0,43g
Tarhonyaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Leccsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	102,85kcal	2,50g	3,65g	13,78g	1,19g	0,44g	0,84g
Tea 'Citromos' Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	28,42kcal	0,00g	0,00g	7,04g	7,03g	0,00g	0,00g
Teavaj Összetétel: Teavaj	72,30kcal	0,04g	8,20g	0,03g	0,00g	0,01g	5,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tej Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	88,00kcal	6,00g	3,00g	9,40g	9,40g	0,26g	2,00g
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
Törtburgonya Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', rőt 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
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	160,00kcal	6,50g	3,75g	24,50g	8,50g	0,24g	0,05g
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	0,22g	0,23g
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
Vegyes saláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	52,97kcal	0,88g	0,12g	11,82g	8,82g	0,15g	0,00g
Virslí Összetétel: Húsmester virslí	159,96kcal	0,93g	13,14g	0,93g	0,31g	1,18g	1,49g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott, Zala felvágott	41,40kcal	2,80g	3,40g	0,36g	0,10g	0,44g	1,20g
Zellerkrémleves Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, rőt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojásos gyöngykagyló, Vöröshagyma, Zeller zöld	76,70kcal	2,74g	1,59g	12,28g	1,21g	0,25g	0,06g
Zöldborsóf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	237,52kcal	11,48g	4,75g	35,25g	17,68g	0,21g	1,66g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2022.02.01.-től 2022.02.28.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	61,22kcal	3,04g	1,50g	8,31g	2,70g	0,30g	0,19g
Zöldf szeres halpástétom Összetétel: Zöldf szeres halpástétom 130g	83,50kcal	2,18g	7,60g	1,48g	0,05g	0,33g	1,03g
Zöldségkrémleves tésztával Összetétel: Étélizésít só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojásos gyöngykagyló, Vöröshagyma	88,33kcal	3,02g	1,21g	15,54g	1,52g	0,31g	0,05g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g