

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.05.30.	Tej (2)*; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=266,44kcal FH=12,13g ZS=11,09g SZH=29,81g CK=9,78g SÓ=1,45g TZS=5,06g	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 2022.05.31.	Erdei gyümölcs tea; Főtt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Sárgaborsógulyás (1, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=249,54kcal FH=9,32g ZS=6,92g SZH=34,11g CK=7,79g SÓ=0,87g TZS=2,00g	EN=615,75kcal FH=24,36g ZS=19,89g SZH=81,90g CK=39,81g SÓ=0,87g TZS=4,90g	EN=285,95kcal FH=8,09g ZS=5,16g SZH=49,97g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
SZERDA 2022.06.01.	Tej (2)*; Francia baromfiszelet (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűtésztával (1, 3, 5)*; Mexikói csirkemáj ragu (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;
	EN=241,60kcal FH=11,91g ZS=8,25g SZH=30,32g CK=9,77g SÓ=1,47g TZS=3,60g	EN=456,78kcal FH=22,09g ZS=13,24g SZH=79,02g CK=15,74g SÓ=0,78g TZS=1,12g	EN=224,20kcal FH=11,10g ZS=6,37g SZH=29,57g CK=0,16g SÓ=1,14g TZS=4,07g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.02.	Tejeskávé (1, 2)*; Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tavaszeleves (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;
	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=214,22kcal FH=4,77g ZS=3,59g SZH=39,16g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g
PÉNTEK 2022.06.03.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigýóuborka;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Hagymás burgonya; Félbarna kenyér (1)*; Vegyes saláta;	Diós kifli (1, 2, 4, 6)*;
	EN=186,42kcal FH=6,21g ZS=5,28g SZH=28,42g CK=7,56g SÓ=1,07g TZS=2,14g	EN=618,78kcal FH=33,40g ZS=17,20g SZH=68,24g CK=10,11g SÓ=1,30g TZS=1,70g	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=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.06.06.			
KEDD 2022.06.07.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Kockasajt (2)*; Lenmagos kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=202,89kcal FH=5,81g ZS=5,03g SZH=32,95g CK=7,16g SÓ=1,25g TZS=2,56g	EN=544,52kcal FH=19,88g ZS=18,84g SZH=74,28g CK=18,46g SÓ=1,22g TZS=0,98g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,45g SZH=25,35g CK=8,95g SÓ=0,35g TZS=5,25g
SZERDA 2022.06.08.	Citromos tea; Főtt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóborka;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Galuska (1, 3)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*;	Joghurt (2)*; Császár zsemle (1, 2)*;
	EN=224,17kcal FH=9,16g ZS=6,89g SZH=28,36g CK=7,48g SÓ=0,87g TZS=2,13g	EN=548,54kcal FH=32,88g ZS=13,74g SZH=113,19g CK=15,94g SÓ=1,30g TZS=1,61g	EN=233,00kcal FH=9,10g ZS=6,50g SZH=33,60g CK=7,35g SÓ=0,90g TZS=4,20g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.09.	Karamellás tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Vagdalt tepsiben (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Rozs kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=336,12kcal FH=10,33g ZS=9,19g SZH=51,66g CK=26,36g SÓ=0,60g TZS=5,22g	EN=453,02kcal FH=19,16g ZS=19,75g SZH=45,74g CK=8,43g SÓ=1,02g TZS=0,96g	EN=200,28kcal FH=5,57g ZS=8,42g SZH=25,10g CK=0,28g SÓ=1,26g TZS=3,17g
PÉNTEK 2022.06.10.	Tejeskávé (1, 2)*; Házi körözött (2)*; Kukoricás kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;
	EN=306,20kcal FH=13,07g ZS=7,50g SZH=45,09g CK=17,89g SÓ=1,06g TZS=3,43g	EN=694,43kcal FH=20,31g ZS=26,18g SZH=91,14g CK=18,85g SÓ=0,66g TZS=2,07g	EN=156,95kcal FH=4,32g ZS=3,45g SZH=26,32g CK=1,66g SÓ=0,51g TZS=0,60g

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=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.06.13.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;
	EN=270,00kcal FH=12,25g ZS=7,86g SZH=36,05g CK=9,75g SÓ=1,39g TZS=5,11g	EN=536,59kcal FH=17,84g ZS=22,30g SZH=57,57g CK=3,03g SÓ=0,71g TZS=1,26g	EN=160,00kcal FH=6,50g ZS=3,75g SZH=24,50g CK=8,50g SÓ=0,24g TZS=0,05g
KEDD 2022.06.14.	Karamellás tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=330,90kcal FH=9,96g ZS=9,50g SZH=50,23g CK=25,15g SÓ=0,58g TZS=5,43g	EN=516,74kcal FH=30,49g ZS=15,10g SZH=55,90g CK=10,02g SÓ=1,21g TZS=1,96g	EN=183,15kcal FH=7,15g ZS=5,88g SZH=25,94g CK=0,73g SÓ=1,15g TZS=1,84g
SZERDA 2022.06.15.	Eper-meggy gyümölcs tea; Csemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Kukoricás kenyér (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; Paradicsom;
	EN=225,87kcal FH=5,51g ZS=8,36g SZH=31,20g CK=7,12g SÓ=1,22g TZS=3,30g	EN=718,38kcal FH=21,21g ZS=24,62g SZH=99,87g CK=37,05g SÓ=1,30g TZS=7,34g	EN=254,33kcal FH=11,73g ZS=8,55g SZH=31,66g CK=0,45g SÓ=1,12g TZS=4,25g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.16.	Tej (2)*; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Rizseshús (5)*; Uborkasaláta;	Alma; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=242,40kcal FH=11,91g ZS=8,25g SZH=30,28g CK=9,93g SÓ=1,33g TZS=4,14g	EN=524,94kcal FH=17,80g ZS=25,25g SZH=67,65g CK=5,39g SÓ=0,95g TZS=1,14g	EN=207,14kcal FH=7,53g ZS=2,65g SZH=36,89g CK=5,22g SÓ=0,47g TZS=0,60g
PÉNTEK 2022.06.17.	Limonádé; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;
	EN=231,85kcal FH=9,21g ZS=6,92g SZH=29,26g CK=7,82g SÓ=0,87g TZS=2,13g	EN=631,03kcal FH=19,43g ZS=29,49g SZH=66,04g CK=2,05g SÓ=1,64g TZS=6,10g	EN=272,50kcal FH=8,17g ZS=5,35g SZH=46,40g CK=18,15g SÓ=0,73g TZS=3,45g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

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

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

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

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.06.20.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Szárnycs húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Csirke májaskrém; Rozs kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=262,90kcal FH=9,96g ZS=6,91g SZH=39,43g CK=14,35g SÓ=0,65g TZS=4,04g	EN=520,89kcal FH=34,36g ZS=15,90g SZH=54,94g CK=2,42g SÓ=1,17g TZS=0,63g	EN=172,20kcal FH=5,62g ZS=4,80g SZH=26,03g CK=0,23g SÓ=0,94g TZS=1,15g
KEDD 2022.06.21.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*;	Lekváros bukta (1, 2, 3)*;
	EN=216,42kcal FH=6,44g ZS=8,48g SZH=28,38g CK=7,30g SÓ=1,22g TZS=3,30g	EN=510,15kcal FH=18,52g ZS=25,98g SZH=65,37g CK=1,15g SÓ=0,86g TZS=1,40g	EN=185,00kcal FH=3,15g ZS=3,05g SZH=35,30g CK=11,85g SÓ=0,35g TZS=1,55g
SZERDA 2022.06.22.	Limonádé; Főtt tojás (3)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Jókai babaleves (1, 2, 4, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=232,30kcal FH=9,31g ZS=4,95g SZH=33,63g CK=8,09g SÓ=0,79g TZS=1,40g	EN=630,77kcal FH=22,32g ZS=26,59g SZH=73,27g CK=17,73g SÓ=0,88g TZS=1,39g	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.23.	Tejeskávé (1, 2)*; Delma Margarin (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Kuszkus (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Francia baromfiszelet (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Kukoricás kenyér (1)*;
	EN=304,93kcal FH=9,93g ZS=8,58g SZH=45,86g CK=19,39g SÓ=0,76g TZS=4,44g	EN=581,89kcal FH=26,06g ZS=14,39g SZH=82,73g CK=7,24g SÓ=1,05g TZS=1,42g	EN=166,65kcal FH=5,33g ZS=5,16g SZH=24,10g CK=0,24g SÓ=1,21g TZS=1,60g
PÉNTEK 2022.06.24.	Erdei gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Meggyleves (1, 2)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta;	Lekvár; Teavaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=348,21kcal FH=5,15g ZS=13,68g SZH=37,21g CK=8,35g SÓ=1,97g TZS=1,81g	EN=579,06kcal FH=33,81g ZS=13,77g SZH=119,49g CK=21,83g SÓ=1,52g TZS=1,67g	EN=234,60kcal FH=4,04g ZS=8,67g SZH=35,38g CK=15,27g SÓ=0,66g TZS=5,88g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

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

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

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.06.27.	Citromos tea; Paradicsomos halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Delma Margarin (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=232,57kcal FH=6,23g ZS=8,07g SZH=33,63g CK=7,66g SÓ=0,95g TZS=1,07g	EN=687,28kcal FH=20,55g ZS=15,72g SZH=113,74g CK=35,32g SÓ=1,10g TZS=0,70g	EN=216,50kcal FH=10,08g ZS=8,17g SZH=25,02g CK=0,09g SÓ=1,21g TZS=4,53g
KEDD 2022.06.28.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tejfölös-túró (2)*; Paradicsom; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Húsos lecsó tarhonyával (1)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Rozsos párna (1, 12)*; Alma;
	EN=174,68kcal FH=8,06g ZS=2,29g SZH=29,81g CK=7,30g SÓ=0,81g TZS=0,18g	EN=483,86kcal FH=18,97g ZS=20,79g SZH=52,14g CK=3,99g SÓ=3,26g TZS=0,70g	EN=259,28kcal FH=7,32g ZS=7,00g SZH=40,56g CK=0,45g SÓ=1,14g TZS=3,26g
SZERDA 2022.06.29.	Limonádé; Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Lenmagos kenyér (1)*; Kigyóborka;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Sárgarépaőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*;	Csemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Rozs kenyér (1)*;
	EN=220,15kcal FH=5,73g ZS=6,97g SZH=32,63g CK=7,50g SÓ=1,33g TZS=3,17g	EN=516,52kcal FH=17,88g ZS=19,53g SZH=64,97g CK=25,05g SÓ=1,17g TZS=2,34g	EN=193,38kcal FH=5,22g ZS=8,36g SZH=24,05g CK=0,23g SÓ=1,26g TZS=3,17g
CSÜTÖRTÖK 2022.06.30.	Tejeskávé (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=303,98kcal FH=10,15g ZS=6,74g SZH=49,28g CK=19,66g SÓ=0,70g TZS=3,94g	EN=522,02kcal FH=23,00g ZS=26,27g SZH=63,58g CK=1,74g SÓ=1,24g TZS=1,89g	EN=167,10kcal FH=7,06g ZS=5,91g SZH=21,91g CK=0,42g SÓ=1,15g TZS=1,98g
PÉNTEK 2022.07.01.	Karamellás tej (2)*; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Magvas kenyér (1, 12)*;	Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=323,90kcal FH=11,69g ZS=12,02g SZH=42,02g CK=20,60g SÓ=1,23g TZS=5,72g	EN=571,50kcal FH=30,11g ZS=15,48g SZH=66,50g CK=13,88g SÓ=1,19g TZS=2,12g	EN=273,12kcal FH=9,43g ZS=8,99g SZH=37,46g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

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

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

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

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Álföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	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
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	136,16kcal	7,28g	8,94g	5,56g	1,30g	0,30g	0,14g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	49,20kcal	0,07g	0,02g	12,04g	12,00g	0,02g	0,00g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	267,99kcal	6,33g	6,17g	40,29g	1,28g	0,20g	0,79g
Burgonyafőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	205,27kcal	5,06g	3,47g	35,23g	0,08g	0,36g	0,20g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	115,50kcal	2,69g	3,28g	14,23g	0,97g	0,55g	0,34g
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	91,65kcal	2,52g	1,76g	15,16g	1,16g	0,33g	0,18g
Bükki aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	222,44kcal	11,47g	17,48g	3,26g	0,35g	0,20g	0,37g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	28,42kcal	0,00g	0,00g	7,04g	7,03g	0,00g	0,00g
Császár zsemle Összetétel: Császár zsemle 50g	140,00kcal	4,00g	1,10g	27,60g	1,35g	0,75g	0,60g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	62,88kcal	2,16g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,52g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Csirke májaskrém Összetétel: Csirke májaskrém 50g	52,80kcal	2,26g	4,38g	0,98g	0,00g	0,26g	1,10g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt 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
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyan, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	182,13kcal	8,89g	11,63g	8,97g	0,79g	0,60g	0,13g
Daragaluskaleves Összetétel: Búza dara, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	107,79kcal	3,19g	3,72g	14,56g	0,71g	0,37g	0,53g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	326,67kcal	9,67g	3,85g	62,81g	2,40g	0,17g	0,48g
Delma Margarin Összetétel: Delma light margarin	18,00kcal	0,00g	2,00g	0,20g	0,00g	0,08g	0,60g
Diós kifli Összetétel: Diós búrkifli 50g, Diós búrkifli 70g	208,00kcal	4,00g	8,00g	30,50g	2,00g	0,10g	0,00g
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	172,22kcal	4,88g	3,78g	29,64g	1,60g	0,16g	0,47g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	190,80kcal	3,72g	11,40g	17,34g	15,00g	0,00g	0,00g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Eper-meggy gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	36,22kcal	0,98g	0,13g	7,55g	4,00g	0,27g	0,01g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	58,74kcal	1,96g	0,22g	12,23g	0,29g	0,31g	0,02g
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	196,96kcal	7,07g	4,01g	32,23g	8,67g	0,41g	1,34g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Francia baromfiszelet Összetétel: Francia baromfiszelet felvágott	34,80kcal	2,00g	2,80g	0,42g	0,10g	0,50g	0,82g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	370,90kcal	24,00g	10,20g	86,00g	0,00g	0,22g	1,00g
Gombakrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma	64,63kcal	2,62g	1,98g	8,74g	0,72g	0,32g	0,37g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	191,95kcal	8,76g	11,66g	11,17g	0,74g	0,27g	0,23g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	110,30kcal	1,42g	0,73g	24,18g	15,01g	0,11g	0,22g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	224,81kcal	5,10g	4,29g	37,65g	0,38g	0,35g	0,40g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	67,33kcal	7,45g	2,81g	3,00g	0,93g	0,97g	0,39g
Hamis gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	86,14kcal	2,14g	2,17g	13,34g	0,71g	0,31g	0,24g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', 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, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	213,11kcal	10,73g	16,98g	2,95g	0,31g	0,56g	1,00g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	177,44kcal	9,38g	11,11g	13,37g	0,34g	0,19g	0,10g
Húsos lecsó tarhonyával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	333,47kcal	14,49g	18,81g	24,74g	2,54g	2,62g	0,50g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Jókai bableves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	218,48kcal	11,80g	11,19g	16,37g	1,00g	0,41g	0,83g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	209,00kcal	2,70g	10,45g	25,35g	8,95g	0,35g	5,25g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8'	156,00kcal	6,00g	5,60g	20,20g	20,20g	0,20g	3,40g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,26g	0,44g	1,96g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	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	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Kukoricás kenyér Összetétel: Kukoricás kenyér	113,85kcal	3,29g	0,36g	23,63g	0,09g	0,63g	0,18g
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	282,92kcal	8,22g	6,77g	45,31g	2,72g	0,20g	0,86g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	77,75kcal	6,50g	5,75g	0,00g	0,00g	0,50g	3,75g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	81,39kcal	2,25g	1,85g	13,06g	1,21g	0,26g	0,23g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 50g	185,00kcal	3,15g	3,05g	35,30g	11,85g	0,35g	1,55g
Lenmagos kenyér Összetétel: Lenmagvas kenyér	119,25kcal	3,78g	1,44g	22,55g	0,14g	0,63g	0,32g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	32,80kcal	0,00g	0,00g	7,40g	7,32g	0,00g	0,00g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	119,56kcal	8,35g	3,58g	12,95g	1,21g	0,42g	0,29g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	168,00kcal	2,40g	8,00g	20,60g	15,62g	0,00g	1,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,17g	0,78g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	129,45kcal	13,34g	5,23g	6,45g	3,68g	0,22g	0,23g
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	104,61kcal	1,38g	0,63g	22,94g	16,90g	0,06g	0,28g
Mexikói csirkemáj ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	140,32kcal	15,19g	5,28g	7,78g	1,20g	0,26g	0,26g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	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
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	143,52kcal	17,13g	6,84g	2,30g	0,16g	0,18g	0,04g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	136,54kcal	3,03g	3,18g	23,70g	14,46g	0,23g	0,36g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	148,82kcal	2,84g	4,04g	24,96g	14,73g	0,14g	0,44g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom	84,00kcal	2,23g	7,63g	1,58g	0,05g	0,33g	1,03g
Párolt rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,35kcal	3,92g	5,71g	47,68g	0,21g	0,27g	0,60g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,91kcal	3,86g	4,78g	47,54g	0,08g	0,30g	0,50g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	491,70kcal	15,61g	23,31g	49,35g	0,43g	1,19g	5,73g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	58,38kcal	1,63g	2,20g	7,80g	0,27g	0,34g	0,25g
Rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	385,58kcal	14,51g	21,90g	48,40g	0,41g	0,30g	0,81g
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	186,91kcal	21,11g	7,42g	1,27g	0,32g	0,18g	0,07g
Rozs kenyér Összetétel: Rozskenyér	112,50kcal	3,06g	0,36g	23,85g	0,23g	0,68g	0,05g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	158,06kcal	8,81g	11,74g	3,07g	0,38g	0,25g	0,18g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sárgarépaőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	172,20kcal	4,59g	3,92g	28,97g	17,26g	0,26g	1,22g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli	192,94kcal	1,04g	16,28g	1,04g	0,35g	1,31g	1,84g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	189,11kcal	19,26g	9,02g	0,70g	0,01g	0,24g	0,30g
Szárnyas húsgaluska-leves Összetétel: Babérlevél, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	122,82kcal	10,26g	5,37g	7,49g	2,05g	0,32g	0,30g
Tavaszeleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	58,42kcal	2,19g	2,10g	7,20g	2,71g	0,25g	0,25g
Teavaj Összetétel: Teavaj	72,30kcal	0,04g	8,20g	0,03g	0,00g	0,01g	5,70g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	88,00kcal	6,00g	3,00g	9,40g	9,40g	0,26g	2,00g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	156,48kcal	6,10g	5,39g	20,38g	17,76g	0,20g	3,24g
Tejfölös-túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	35,84kcal	3,78g	1,78g	0,94g	0,00g	0,18g	0,00g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	35,84kcal	1,39g	0,16g	7,22g	0,10g	0,22g	0,06g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	49,28kcal	1,91g	0,22g	9,92g	0,13g	0,31g	0,09g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	107,18kcal	2,54g	1,68g	18,50g	0,07g	0,37g	0,15g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	160,00kcal	6,50g	3,75g	24,50g	8,50g	0,24g	0,05g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	23,86kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,10g	0,00g
Vagdalt tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	172,81kcal	9,68g	12,94g	3,09g	0,38g	0,25g	0,18g
Vágott tojásleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáslé, Vöröshagyma	95,35kcal	4,36g	5,15g	5,26g	0,30g	0,32g	1,19g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.06.01.-től 2022.06.30.-ig

[illegible]