

|                          | Tízórai                                                                                   | Ebéd A                                                                                                            | Uzsonna                                                                 |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2022.08.29.     | Erdei gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Lenmagos kenyér (1)*; Paradicsom; | Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;   | Sajtkrém (2, 5)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;                  |
|                          | EN=234,93kcal FH=6,36g ZS=9,14g SZH=31,23g CK=7,27g SÓ=1,19g TZS=3,19g                    | EN=551,67kcal FH=26,86g ZS=19,90g SZH=59,07g CK=4,58g SÓ=1,34g TZS=0,89g                                          | EN=291,90kcal FH=7,47g ZS=11,16g SZH=39,00g CK=6,00g SÓ=0,95g TZS=5,40g |
| KEDD<br>2022.08.30.      | Tej (2)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;                  | Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;                      | Gyümölcsös joghurt (1, 2, 6)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                 |
|                          | EN=210,40kcal FH=10,21g ZS=5,48g SZH=30,41g CK=9,67g SÓ=0,97g TZS=2,78g                   | EN=541,52kcal FH=19,64g ZS=19,32g SZH=70,93g CK=18,91g SÓ=0,47g TZS=2,01g                                         | EN=284,12kcal FH=9,03g ZS=6,19g SZH=46,66g CK=20,96g SÓ=0,53g TZS=3,52g |
| SZERDA<br>2022.08.31.    | Tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;    | Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*;                              | Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;                               |
|                          | EN=246,40kcal FH=12,31g ZS=8,65g SZH=30,20g CK=9,77g SÓ=1,37g TZS=3,98g                   | EN=539,00kcal FH=17,68g ZS=25,87g SZH=74,33g CK=14,98g SÓ=1,06g TZS=1,97g                                         | EN=221,80kcal FH=11,04g ZS=6,31g SZH=29,18g CK=0,16g SÓ=1,14g TZS=4,07g |
| CSÜTÖRTÖK<br>2022.09.01. | Tejeskávé (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                               | Karalábékrémleves sárgarépakockáavall (1, 2, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*;     | Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;                  |
|                          | EN=336,60kcal FH=10,43g ZS=8,98g SZH=51,84g CK=23,92g SÓ=0,60g TZS=5,07g                  | EN=566,24kcal FH=21,61g ZS=24,61g SZH=62,63g CK=8,65g SÓ=1,21g TZS=3,59g                                          | EN=170,77kcal FH=8,04g ZS=2,20g SZH=29,08g CK=0,31g SÓ=0,85g TZS=0,18g  |
| PÉNTEK<br>2022.09.02.    | Citromos tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;                             | Gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Hagymás burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Kukoricás kenyér (1)*;              |
|                          | EN=226,07kcal FH=6,54g ZS=5,36g SZH=36,80g CK=7,45g SÓ=1,08g TZS=2,28g                    | EN=611,05kcal FH=20,02g ZS=16,13g SZH=92,15g CK=17,25g SÓ=1,78g TZS=2,26g                                         | EN=173,25kcal FH=6,13g ZS=5,76g SZH=24,04g CK=0,24g SÓ=1,15g TZS=1,98g  |

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Óvoda**

Tápanyagtartalom: EN=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<br>2022.09.05.     | Tej (2)*; Dzsungel reggeliző hely (1)*; Kifli (1, 2)*;                                                  | Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;                                       | Csemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom; |
|                          | EN=327,65kcal FH=11,84g ZS=4,82g SZH=57,87g CK=19,73g SÓ=0,98g TZS=2,69g                                | EN=496,05kcal FH=18,60g ZS=19,43g SZH=58,71g CK=24,84g SÓ=1,20g TZS=3,11g                                                | EN=188,58kcal FH=6,38g ZS=8,51g SZH=21,70g CK=0,27g SÓ=1,22g TZS=3,30g         |
| KEDD<br>2022.09.06.      | Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka; | Tarhonyaleves (1, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                       |
|                          | EN=200,04kcal FH=5,93g ZS=5,98g SZH=30,36g CK=7,35g SÓ=1,33g TZS=3,03g                                  | EN=456,23kcal FH=25,22g ZS=15,85g SZH=49,30g CK=9,07g SÓ=1,17g TZS=1,54g                                                 | EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g        |
| SZERDA<br>2022.09.07.    | Limonádé; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Kukoricás kenyér (1)*; Paradicsom;                                  | Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;                                                  | Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;         |
|                          | EN=224,33kcal FH=6,70g ZS=5,81g SZH=32,70g CK=7,52g SÓ=0,93g TZS=2,02g                                  | EN=546,24kcal FH=20,06g ZS=20,18g SZH=81,84g CK=38,29g SÓ=0,76g TZS=5,15g                                                | EN=158,40kcal FH=6,36g ZS=5,65g SZH=20,64g CK=0,42g SÓ=1,11g TZS=1,98g         |
| CSÜTÖRTÖK<br>2022.09.08. | Tej (2)*; Zöldborsó leves halpástétom (9)*; Magvas kenyér (1, 12)*;                                     | Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bükk aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Törtburgonya (5)*; Alma;                                     | Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;                                                 |
|                          | EN=285,80kcal FH=11,87g ZS=12,22g SZH=32,12g CK=9,59g SÓ=1,17g TZS=3,38g                                | EN=544,76kcal FH=20,65g ZS=22,69g SZH=58,01g CK=3,57g SÓ=0,76g TZS=0,90g                                                 | EN=195,95kcal FH=6,19g ZS=4,79g SZH=31,07g CK=0,16g SÓ=1,16g TZS=3,08g         |
| PÉNTEK<br>2022.09.09.    | Karamellás tej (2)*; Teavaj (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;                             | Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborkasaláta;                          | Túrós bukta (1, 2, 3)*;                                                        |
|                          | EN=335,10kcal FH=10,31g ZS=14,34g SZH=41,42g CK=20,47g SÓ=0,84g TZS=9,28g                               | EN=649,01kcal FH=24,54g ZS=23,92g SZH=80,77g CK=7,59g SÓ=1,33g TZS=1,31g                                                 | EN=160,00kcal FH=6,50g ZS=3,75g SZH=24,50g CK=8,50g SÓ=0,24g TZS=0,05g         |

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Óvoda**

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

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

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

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

|                          | Tízórai                                                                                                 | Ebéd A                                                                                                               | Uzsonna                                                                        |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2022.09.12.     | Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom; | Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;                                             | Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;                                                  |
|                          | EN=219,72kcal FH=6,49g ZS=8,51g SZH=28,92g CK=7,35g SÓ=1,22g TZS=3,30g                                  | EN=482,57kcal FH=16,95g ZS=18,76g SZH=59,93g CK=17,81g SÓ=0,58g TZS=0,76g                                            | EN=227,60kcal FH=5,19g ZS=7,10g SZH=34,55g CK=0,90g SÓ=1,35g TZS=3,55g         |
| KEDD<br>2022.09.13.      | Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;                                                           | Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Uborkasaláta;                      | Lapkasajt (2)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika; |
|                          | EN=321,03kcal FH=10,77g ZS=8,12g SZH=49,70g CK=17,94g SÓ=0,88g TZS=3,56g                                | EN=511,93kcal FH=33,29g ZS=15,15g SZH=100,26g CK=5,55g SÓ=1,62g TZS=1,62g                                            | EN=202,55kcal FH=10,77g ZS=8,29g SZH=21,39g CK=0,27g SÓ=1,21g TZS=4,53g        |
| SZERDA<br>2022.09.14.    | Limonádé; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Kigyóborka;                                | Szárazbaleves (1, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes saláta; | Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Molnárka (1, 2, 3)*;                            |
|                          | EN=216,50kcal FH=6,60g ZS=5,43g SZH=32,74g CK=7,93g SÓ=1,04g TZS=2,31g                                  | EN=581,91kcal FH=33,69g ZS=13,24g SZH=69,35g CK=10,06g SÓ=0,78g TZS=0,61g                                            | EN=221,09kcal FH=7,53g ZS=5,39g SZH=34,45g CK=8,54g SÓ=0,39g TZS=2,04g         |
| CSÜTÖRTÖK<br>2022.09.15. | Tej (2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;      | Hargitai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Tavaszi rizottó (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma befőtt;                   | Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;                                        |
|                          | EN=253,30kcal FH=12,62g ZS=8,71g SZH=31,39g CK=9,77g SÓ=1,37g TZS=3,98g                                 | EN=590,16kcal FH=18,81g ZS=21,94g SZH=133,33g CK=11,56g SÓ=2,03g TZS=1,03g                                           | EN=175,65kcal FH=5,96g ZS=4,71g SZH=27,42g CK=0,58g SÓ=1,16g TZS=2,81g         |
| PÉNTEK<br>2022.09.16.    | Tejeskávé (1, 2)*; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;                                                       | Lebbencsleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;                     | Méz; Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*;                                        |
|                          | EN=329,83kcal FH=11,23g ZS=10,05g SZH=47,28g CK=19,39g SÓ=1,30g TZS=6,09g                               | EN=468,68kcal FH=19,49g ZS=19,24g SZH=51,81g CK=8,40g SÓ=1,09g TZS=2,16g                                             | EN=228,45kcal FH=4,08g ZS=8,65g SZH=34,94g CK=10,44g SÓ=0,65g TZS=5,75g        |

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Óvoda**

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

(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, 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<br>2022.09.19.     | Csipkebogyó tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;                           | Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;                                                                                 | Csirke májaskrém; Rozs kenyér (1)*;                                                 |
|                          | EN=221,54kcal FH=6,37g ZS=4,71g SZH=37,77g CK=7,30g SÓ=1,16g TZS=2,94g                          | EN=582,32kcal FH=20,60g ZS=8,66g SZH=104,07g CK=36,98g SÓ=0,50g TZS=0,74g                                                                                         | EN=165,30kcal FH=5,32g ZS=4,74g SZH=24,83g CK=0,23g SÓ=0,94g TZS=1,15g              |
| KEDD<br>2022.09.20.      | Főzött kakaó (2, 4)*; Fonottka (1, 2)*;                                                         | Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Paradicsomos káposzta-főzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; | Sajt (2)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;           |
|                          | EN=269,77kcal FH=9,44g ZS=6,89g SZH=41,43g CK=19,72g SÓ=0,60g TZS=4,09g                         | EN=518,91kcal FH=26,84g ZS=14,16g SZH=64,98g CK=18,27g SÓ=1,36g TZS=1,30g                                                                                         | EN=216,00kcal FH=11,71g ZS=9,08g SZH=21,91g CK=0,27g SÓ=1,31g TZS=5,28g             |
| SZERDA<br>2022.09.21.    | Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom; | Paradicsomleves betűtéstával (1, 3, 5)*; Zöldborsós csirkemáj ragu (5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                                    | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;                                      |
|                          | EN=217,59kcal FH=7,17g ZS=5,91g SZH=34,16g CK=7,71g SÓ=1,15g TZS=1,84g                          | EN=462,99kcal FH=23,06g ZS=11,92g SZH=82,60g CK=15,41g SÓ=0,98g TZS=1,04g                                                                                         | EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g             |
| CSÜTÖRTÖK<br>2022.09.22. | Tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Rozs kenyér (1)*;                                     | Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                             | Diákcsemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka; |
|                          | EN=291,85kcal FH=14,06g ZS=9,77g SZH=33,62g CK=9,86g SÓ=1,17g TZS=4,00g                         | EN=460,59kcal FH=11,06g ZS=24,70g SZH=39,90g CK=4,82g SÓ=2,34g TZS=3,08g                                                                                          | EN=182,04kcal FH=6,38g ZS=8,12g SZH=21,07g CK=0,33g SÓ=1,19g TZS=3,06g              |
| PÉNTEK<br>2022.09.23.    | Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;                                                   | Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sós burgonya; Vegyes saláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                                                     | Kalácska (1, 2, 3)*; Alma;                                                          |
|                          | EN=321,03kcal FH=10,77g ZS=8,12g SZH=49,70g CK=17,94g SÓ=0,88g TZS=3,56g                        | EN=573,32kcal FH=21,65g ZS=21,93g SZH=66,39g CK=9,99g SÓ=1,02g TZS=0,56g                                                                                          | EN=207,60kcal FH=4,64g ZS=3,75g SZH=37,70g CK=4,50g SÓ=0,35g TZS=1,90g              |

**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<br>2022.09.26.     | Főzött kakaó (2, 4)*; Delma Margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;                      | Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;             | Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;                              |
|                          | EN=296,82kcal FH=10,51g ZS=8,32g SZH=44,73g CK=18,79g SÓ=0,91g TZS=4,17g                          | EN=570,80kcal FH=18,51g ZS=21,19g SZH=77,19g CK=21,07g SÓ=3,45g TZS=4,52g                                              | EN=255,50kcal FH=6,00g ZS=7,41g SZH=39,86g CK=4,95g SÓ=1,00g TZS=4,29g  |
| KEDD<br>2022.09.27.      | Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;                      | Fahéjas almaleves (1, 2)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;                                                           | Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű császár zsemle (1, 2)*;           |
|                          | EN=219,49kcal FH=5,90g ZS=5,51g SZH=35,44g CK=8,66g SÓ=1,00g TZS=3,36g                            | EN=519,22kcal FH=14,99g ZS=17,16g SZH=69,37g CK=17,04g SÓ=1,41g TZS=4,53g                                              | EN=180,10kcal FH=6,30g ZS=5,40g SZH=24,83g CK=0,26g SÓ=1,04g TZS=2,31g  |
| SZERDA<br>2022.09.28.    | Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka; | Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;      | Lapkasajt (2)*; Delma Margarin (2)*; Zsemle (1)*;                       |
|                          | EN=190,42kcal FH=6,66g ZS=5,68g SZH=28,19g CK=7,45g SÓ=1,11g TZS=1,98g                            | EN=536,78kcal FH=30,51g ZS=16,13g SZH=58,16g CK=9,82g SÓ=1,18g TZS=1,88g                                               | EN=236,20kcal FH=10,74g ZS=8,28g SZH=28,87g CK=0,16g SÓ=1,22g TZS=4,67g |
| CSÜTÖRTÖK<br>2022.09.29. | Tej (2)*; Briós (1, 2, 3)*;                                                                       | Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom; |
|                          | EN=284,00kcal FH=9,95g ZS=6,75g SZH=45,20g CK=21,15g SÓ=0,61g TZS=3,85g                           | EN=532,85kcal FH=23,73g ZS=13,79g SZH=70,00g CK=5,81g SÓ=1,05g TZS=1,35g                                               | EN=191,20kcal FH=6,39g ZS=8,11g SZH=22,97g CK=0,32g SÓ=0,95g TZS=1,20g  |
| PÉNTEK<br>2022.09.30.    | Karamellás tej (2)*; Delma Margarin (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;                             | Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rizseshús (5)*; Vegyes saláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                             | Pizzás csiga (1, 2, 4)*;                                                |
|                          | EN=306,85kcal FH=9,89g ZS=8,85g SZH=46,07g CK=21,83g SÓ=0,76g TZS=4,60g                           | EN=603,22kcal FH=23,56g ZS=25,40g SZH=84,81g CK=10,63g SÓ=1,02g TZS=1,11g                                              | EN=218,50kcal FH=5,50g ZS=11,00g SZH=23,50g CK=2,15g SÓ=0,95g TZS=6,00g |

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



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

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Óvoda**

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

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

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

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



# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                         | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Alma<br>Összetétel: Alma 'Idared'                                                                                                                                                                                                                                                             | 34,10kcal  | 0,44g   | 0,00g  | 7,70g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Alma befőtt<br>Összetétel: Alma befőtt                                                                                                                                                                                                                                                        | 59,50kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 54,60g     | 9,24g  | 0,00g | 0,00g         |
| Amerikai palacsinta<br>Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta                                                                                                                                                                                                                                  | 192,00kcal | 5,12g   | 4,08g  | 32,40g     | 13,04g | 0,71g | 0,64g         |
| Baracklekvár<br>Összetétel: Sárgabarack lekvár                                                                                                                                                                                                                                                | 49,20kcal  | 0,07g   | 0,02g  | 12,04g     | 12,00g | 0,02g | 0,00g         |
| Briós<br>Összetétel: Briós 50g, Briós 70g                                                                                                                                                                                                                                                     | 196,00kcal | 3,95g   | 3,75g  | 35,80g     | 11,75g | 0,35g | 1,85g         |
| Bulgur<br>Összetétel: Bulgur, Étélizésítő 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         |
| Burgonyagombóc leves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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         |
| Bükki aprópecsenye<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                                | 28,42kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 7,04g      | 7,03g  | 0,00g | 0,00g         |
| Csemege szalámi<br>Összetétel: Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                | 62,88kcal  | 2,16g   | 6,00g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,50g | 2,52g         |
| Csipkebogyó tea<br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                              | 31,14kcal  | 0,07g   | 0,00g  | 7,38g      | 7,03g  | 0,00g | 0,00g         |
| Csirke májaskrém<br>Összetétel: Csirke májaskrém 50g                                                                                                                                                                                                                                          | 52,80kcal  | 2,26g   | 4,38g  | 0,98g      | 0,00g  | 0,26g | 1,10g         |
| Csontleves csigatésztával<br>Összetétel: Étélizésítő 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         |
| Csurgatott tojásleves<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma                                       | 76,38kcal  | 3,12g   | 4,05g  | 5,01g      | 0,26g  | 0,36g | 0,86g         |
| Daragaluskaleves<br>Összetétel: Búzadara, Étélizésítő 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         |
| Darás metélt<br>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<br>Összetétel: Delma light margarin                                                                                                                                                                                                                                            | 18,00kcal  | 0,00g   | 2,00g  | 0,20g      | 0,00g  | 0,08g | 0,60g         |
| Diákcsemege szalámi<br>Összetétel: Diákcsemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                        | 59,64kcal  | 2,16g   | 5,64g  | 0,06g      | 0,06g  | 0,48g | 2,28g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                 | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Diós metélt</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                              | 172,22kcal | 4,88g   | 3,78g  | 29,64g     | 1,60g  | 0,16g | 0,47g         |
| <b>Diós porcukor</b><br>Összetétel: Dióbél, Porcukor                                                                                                                                                                                  | 190,80kcal | 3,72g   | 11,40g | 17,34g     | 15,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Dzsungel reggeliző pehely</b><br>Összetétel: Dzsungel reggeliző pehely 30g                                                                                                                                                         | 112,80kcal | 2,31g   | 0,66g  | 23,70g     | 8,70g  | 0,25g | 0,09g         |
| <b>Eper-csipkebogyó gyümölcs tea</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                | 31,14kcal  | 0,07g   | 0,00g  | 7,38g      | 7,03g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Erdei gyümölcs tea</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                           | 31,14kcal  | 0,07g   | 0,00g  | 7,38g      | 7,03g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Fahéjas almaleves</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'                                                             | 92,62kcal  | 0,74g   | 0,82g  | 19,88g     | 16,61g | 0,19g | 0,17g         |
| <b>Fatörzskifli</b><br>Összetétel: Fatörzskifli 57g                                                                                                                                                                                   | 180,12kcal | 4,33g   | 3,59g  | 31,46g     | 6,16g  | 0,40g | 1,82g         |
| <b>Félbarna kenyér</b><br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                 | 42,72kcal  | 1,42g   | 0,16g  | 8,90g      | 0,21g  | 0,22g | 0,02g         |
| <b>Félbarna kenyér</b><br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                 | 120,15kcal | 4,01g   | 0,45g  | 25,02g     | 0,59g  | 0,63g | 0,05g         |
| <b>Filézett halászlé</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 102,42kcal | 7,40g   | 6,67g  | 4,91g      | 2,96g  | 3,05g | 2,68g         |
| <b>Finomfőzelék</b><br>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         |
| <b>Fonottka</b><br>Összetétel: Fonottka 40g                                                                                                                                                                                           | 118,00kcal | 3,24g   | 1,08g  | 23,12g     | 1,52g  | 0,40g | 0,56g         |
| <b>Főtt tojás</b><br>Összetétel: Tojás főzött, tisztított                                                                                                                                                                             | 73,35kcal  | 4,95g   | 4,41g  | 0,32g      | 0,18g  | 0,16g | 1,35g         |
| <b>Főzött kakaó</b><br>Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'                                                                                                                                                            | 151,77kcal | 6,20g   | 5,81g  | 18,31g     | 18,20g | 0,20g | 3,53g         |
| <b>Galuska</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                              | 370,90kcal | 24,00g  | 10,20g | 86,00g     | 0,00g  | 0,22g | 1,00g         |
| <b>Gyümölcsleves</b><br>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         |
| <b>Gyümölcsös krémm joghurt</b><br>Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g                                                                                                                                                          | 125,00kcal | 4,12g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,25g | 0,23g | 2,75g         |
| <b>Hagymás burgonya</b><br>Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma                                                                                          | 224,81kcal | 5,10g   | 4,29g  | 37,65g     | 0,38g  | 0,35g | 0,40g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Halpaprikás</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Örölt 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         |
| <b>Hamis gulyásleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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         |
| <b>Hargitai burgonyaleves</b><br>Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld                                                                         | 109,91kcal | 3,08g   | 2,17g  | 18,07g     | 1,11g  | 0,34g | 0,13g         |
| <b>Házi körözött</b><br>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         |
| <b>Húsgombóclevés</b><br>Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma | 181,31kcal | 8,75g   | 12,06g | 8,17g      | 0,56g  | 0,30g | 0,29g         |
| <b>Húsos tarhonya</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                                                                                                              | 468,08kcal | 18,83g  | 19,93g | 51,27g     | 2,74g  | 0,56g | 0,69g         |
| <b>Kakaós cukor</b><br>Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 79,08kcal  | 0,80g   | 0,84g  | 16,44g     | 16,00g | 0,00g | 0,52g         |
| <b>Kalácska</b><br>Összetétel: Kalácska 50g, Kalácska 60g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 173,50kcal | 4,20g   | 3,75g  | 30,00g     | 4,50g  | 0,35g | 1,90g         |
| <b>Karalábékrémleves sárgarépakockával</b><br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%'                                                                                        | 102,72kcal | 2,50g   | 3,94g  | 13,31g     | 3,35g  | 0,27g | 0,32g         |
| <b>Karamellás tej</b><br>Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 156,00kcal | 6,00g   | 5,60g  | 20,20g     | 20,20g | 0,20g | 3,40g         |
| <b>Kassai burgonyaleves</b><br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld                                     | 107,99kcal | 2,76g   | 2,94g  | 16,34g     | 0,93g  | 0,31g | 0,22g         |
| <b>Kenőmájás</b><br>Összetétel: Kenőmájás                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 53,60kcal  | 2,00g   | 4,80g  | 0,58g      | 0,26g  | 0,44g | 1,96g         |
| <b>Kifli</b><br>Összetétel: Kifli 43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 126,85kcal | 3,53g   | 1,16g  | 24,77g     | 1,63g  | 0,47g | 0,60g         |
| <b>Kigyóuborka</b><br>Összetétel: Kigyó uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,60kcal   | 0,30g   | 0,03g  | 0,51g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Kockasajt</b><br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 46,50kcal  | 1,60g   | 3,50g  | 2,13g      | 0,00g  | 0,62g | 2,25g         |
| <b>Kukoricás kenyér</b><br>Összetétel: Kukoricás kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 113,85kcal | 3,29g   | 0,36g  | 23,63g     | 0,09g  | 0,63g | 0,18g         |
| <b>Lapkasajt</b><br>Összetétel: Lapkasajt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 77,75kcal  | 6,50g   | 5,75g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,50g | 3,75g         |
| <b>Lebbencsleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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         |



# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Lencseleves<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma  | 128,83kcal | 6,78g   | 3,22g  | 17,37g     | 1,30g  | 0,35g | 0,24g         |
| Liga Margarin<br>Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 18,00kcal  | 0,05g   | 2,00g  | 0,05g      | 0,05g  | 0,08g | 0,60g         |
| Limonádé<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                                              | 32,80kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 7,40g      | 7,32g  | 0,00g | 0,00g         |
| Magvas kenyér<br>Összetétel: Magvas kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 114,30kcal | 3,69g   | 1,62g  | 21,24g     | 0,14g  | 0,59g | 0,36g         |
| Májgaluskaleves<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt 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<br>Összetétel: Mák, Mák, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 168,00kcal | 2,40g   | 8,00g  | 20,60g     | 15,62g | 0,00g | 1,00g         |
| Mákos metélt<br>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<br>Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma | 129,45kcal | 13,34g  | 5,23g  | 6,45g      | 3,68g  | 0,22g | 0,23g         |
| Méz<br>Összetétel: Vegyes virág méz                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 36,00kcal  | 0,04g   | 0,00g  | 9,89g      | 9,85g  | 0,01g | 0,00g         |
| Milánói szósz hússal<br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma                                                 | 159,97kcal | 8,67g   | 11,55g | 4,49g      | 2,90g  | 0,52g | 0,62g         |
| Molnárika<br>Összetétel: Molnárika 55g                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 174,90kcal | 3,96g   | 3,91g  | 30,03g     | 4,95g  | 0,39g | 2,04g         |
| Müzli szelet<br>Összetétel: Müzli szelet 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 78,60kcal  | 0,94g   | 1,44g  | 15,20g     | 7,00g  | 0,02g | 0,60g         |
| Natúr sertés szelet<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                  | 145,22kcal | 17,18g  | 6,85g  | 2,65g      | 0,16g  | 0,18g | 0,04g         |
| Paprikás sertés szelet<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                | 152,49kcal | 15,32g  | 7,77g  | 4,40g      | 0,24g  | 0,23g | 0,23g         |
| Paradicsom<br>Összetétel: Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6,90kcal   | 0,30g   | 0,06g  | 1,20g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Paradicsomleves betűtésztaival<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld                                                                                           | 136,54kcal | 3,03g   | 3,18g  | 23,70g     | 14,46g | 0,23g | 0,36g         |
| Paradicsomos káposzta-főzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Fejes káposzta, Finomliszt BL55, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                                                    | 130,32kcal | 4,13g   | 2,37g  | 22,98g     | 10,00g | 0,31g | 0,24g         |
| Petrezselymes burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                  | 213,48kcal | 5,04g   | 3,36g  | 36,83g     | 0,00g  | 0,15g | 0,30g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Petrezselymes rizs</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                              | 179,91kcal | 3,86g   | 4,78g  | 47,54g     | 0,08g  | 0,30g | 0,50g         |
| <b>Pizzás csiga</b><br>Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g                                                                                                                                                                                                | 218,50kcal | 5,50g   | 11,00g | 23,50g     | 2,15g  | 0,95g | 6,00g         |
| <b>Porcukor</b><br>Összetétel: Porcukor                                                                                                                                                                                                                              | 80,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 20,00g     | 20,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Rakott burgonya</b><br>Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított     | 426,60kcal | 14,25g  | 16,35g | 49,49g     | 0,43g  | 1,22g | 4,36g         |
| <b>Reszelt tésztaleves</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma                      | 58,38kcal  | 1,63g   | 2,20g  | 7,80g      | 0,27g  | 0,34g | 0,25g         |
| <b>Rizseshús</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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         |
| <b>Romanobabfőzelék</b><br>Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                   | 141,99kcal | 4,99g   | 4,14g  | 23,94g     | 4,08g  | 0,36g | 0,30g         |
| <b>Rozmaringos sült csirkecomb</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő 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         |
| <b>Rozs kenyér</b><br>Összetétel: Rozskenyér                                                                                                                                                                                                                         | 112,50kcal | 3,06g   | 0,36g  | 23,85g     | 0,23g  | 0,68g | 0,05g         |
| <b>Rúdvagdalt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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         |
| <b>Sajt</b><br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                            | 93,60kcal  | 7,50g   | 6,60g  | 0,90g      | 0,00g  | 0,60g | 4,50g         |
| <b>Sajt szórat</b><br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                     | 39,00kcal  | 3,13g   | 2,75g  | 0,38g      | 0,00g  | 0,25g | 1,88g         |
| <b>Sajtkrém</b><br>Összetétel: Natúr sajtkrém                                                                                                                                                                                                                        | 55,50kcal  | 1,95g   | 4,26g  | 2,40g      | 0,00g  | 0,53g | 2,76g         |
| <b>Sajtos panírozott halfilé</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal                                                                                                                                                                        | 240,09kcal | 12,10g  | 10,95g | 23,10g     | 1,76g  | 1,10g | 1,57g         |
| <b>Sajtos pogácsa</b><br>Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g                                                                                                                                                                                          | 193,50kcal | 4,75g   | 7,10g  | 26,85g     | 0,90g  | 1,35g | 3,55g         |
| <b>Sertés párizsi</b><br>Összetétel: Sertés párizsi                                                                                                                                                                                                                  | 39,60kcal  | 2,40g   | 3,20g  | 0,30g      | 0,10g  | 0,40g | 1,20g         |
| <b>Sertéspörkölt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. piritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma | 238,01kcal | 12,75g  | 18,85g | 2,73g      | 0,81g  | 0,21g | 0,24g         |
| <b>Sertésraguleves</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma      | 182,46kcal | 9,58g   | 11,71g | 8,33g      | 2,43g  | 0,31g | 0,26g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Sós burgonya</b><br>Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                                                                                                                                                                        | 188,13kcal | 5,00g   | 0,60g  | 36,82g     | 0,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| <b>Spagetti</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta                                                                                                                                                                                                               | 264,54kcal | 7,32g   | 6,36g  | 44,46g     | 2,40g  | 0,17g | 0,78g         |
| <b>Spenót</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'                                                                                                                                                                | 145,85kcal | 6,08g   | 5,43g  | 18,06g     | 6,68g  | 0,28g | 1,66g         |
| <b>Sült virsli</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli                                                                                                                                                                                                                                                | 192,94kcal | 1,04g   | 16,28g | 1,04g      | 0,35g  | 1,31g | 1,84g         |
| <b>Sültcsirkecomb</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Származ fűszerkeverék                                                                                                                                              | 189,11kcal | 19,26g  | 9,02g  | 0,70g      | 0,01g  | 0,24g | 0,30g         |
| <b>Szárazbaleves</b><br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma                                                             | 128,56kcal | 6,66g   | 2,33g  | 19,43g     | 0,92g  | 0,31g | 0,23g         |
| <b>Származraguleves</b><br>Összetétel: Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma | 126,45kcal | 10,86g  | 4,79g  | 9,22g      | 2,58g  | 0,31g | 0,26g         |
| <b>Tarhonyaleves</b><br>Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                             | 106,43kcal | 2,62g   | 3,66g  | 14,52g     | 1,23g  | 0,44g | 0,85g         |
| <b>Tavaszi rizottó</b><br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. kelbimbo, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                    | 371,47kcal | 13,82g  | 19,56g | 50,74g     | 1,07g  | 1,39g | 0,82g         |
| <b>Teavaj</b><br>Összetétel: Teavaj                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 72,30kcal  | 0,04g   | 8,20g  | 0,03g      | 0,00g  | 0,01g | 5,70g         |
| <b>Tej</b><br>Összetétel: Tej UHT '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                              | 88,00kcal  | 6,00g   | 3,00g  | 9,40g      | 9,40g  | 0,26g | 2,00g         |
| <b>Tejberizs</b><br>Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '2,8%'                                                                                                                                                                                                                                    | 285,85kcal | 10,52g  | 7,28g  | 57,24g     | 21,73g | 0,45g | 4,34g         |
| <b>Tejiskávé</b><br>Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'                                                                                                                                                                                                                                                    | 156,48kcal | 6,10g   | 5,39g  | 20,38g     | 17,76g | 0,20g | 3,24g         |
| <b>Teljes kiőrlésű császár zsemle</b><br>Összetétel: Teljes kiőrlésű császár zsemle 50g                                                                                                                                                                                                                               | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,25g     | 0,00g  | 0,60g | 0,35g         |
| <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b><br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                                   | 100,80kcal | 3,92g   | 0,45g  | 20,30g     | 0,27g  | 0,63g | 0,18g         |
| <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b><br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                                   | 35,84kcal  | 1,39g   | 0,16g  | 7,22g      | 0,10g  | 0,22g | 0,06g         |
| <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b><br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                                   | 49,28kcal  | 1,91g   | 0,22g  | 9,92g      | 0,13g  | 0,31g | 0,09g         |
| <b>Teljes kiőrlésű zsemle</b><br>Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g                                                                                                                                                                                                                                               | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,25g     | 0,35g  | 0,60g | 0,35g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.09.01.-től 2022.09.30.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                       | Energia    | Fehérje | Zsír  | Szénhidrát | Cukor | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|-------|------------|-------|-------|---------------|
| Tojáskrém<br>Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt                                                                                                                        | 70,78kcal  | 3,11g   | 5,39g | 0,47g      | 0,11g | 0,30g | 1,84g         |
| Törzburgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'                                                                                         | 212,98kcal | 5,00g   | 3,36g | 36,82g     | 0,00g | 0,26g | 0,30g         |
| Túrós bukta<br>Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g                                                                                                                                                                                 | 160,00kcal | 6,50g   | 3,75g | 24,50g     | 8,50g | 0,24g | 0,05g         |
| Uborkasaláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                     | 23,86kcal  | 0,60g   | 0,06g | 5,02g      | 4,00g | 0,10g | 0,00g         |
| Vajkrém<br>Összetétel: Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                        | 24,10kcal  | 0,43g   | 2,20g | 0,65g      | 0,03g | 0,04g | 0,00g         |
| Vanília öntet<br>Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Vaníliás cukor                                                                                                                                           | 121,58kcal | 3,90g   | 3,64g | 17,98g     | 9,38g | 0,18g | 2,21g         |
| Vaníliás krémturó<br>Összetétel: Félzsiros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor                                                                                                                                                | 46,19kcal  | 3,57g   | 1,49g | 4,42g      | 3,59g | 0,00g | 0,00g         |
| Vegyes saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'                                                                                                  | 52,97kcal  | 0,88g   | 0,12g | 11,82g     | 8,82g | 0,15g | 0,00g         |
| Zala felvágott<br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                                                                                                                | 41,40kcal  | 2,80g   | 3,40g | 0,36g      | 0,10g | 0,44g | 1,20g         |
| Zöldbabfőzelék<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                         | 148,02kcal | 5,37g   | 4,20g | 20,46g     | 7,47g | 0,20g | 0,38g         |
| Zöldborsóleves<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma | 75,24kcal  | 3,74g   | 1,84g | 10,23g     | 3,22g | 0,30g | 0,23g         |
| Zöldborsós csirkemáj ragu<br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma          | 110,70kcal | 14,77g  | 3,79g | 4,14g      | 0,77g | 0,22g | 0,11g         |
| Zöldfűszeres halpástétom<br>Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom                                                                                                                                                                            | 83,50kcal  | 2,18g   | 7,60g | 1,48g      | 0,05g | 0,33g | 1,03g         |
| Zöldpaprika<br>Összetétel: Zöldpaprika                                                                                                                                                                                                      | 6,00kcal   | 0,36g   | 0,09g | 0,90g      | 0,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Zsemle<br>Összetétel: Vizes zsemle 53g                                                                                                                                                                                                      | 140,45kcal | 4,24g   | 0,53g | 28,67g     | 0,16g | 0,64g | 0,32g         |