

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.10.03.	Erdei gyümölcs tea; Delma Margarin (2)*; Lapkasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kolozsvári gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=247,04kcal FH=10,57g ZS=8,20g SZH=32,59g CK=7,61g SÓ=1,21g TZS=4,39g	EN=566,55kcal FH=21,02g ZS=13,44g SZH=87,68g CK=44,18g SÓ=0,85g TZS=4,18g	EN=197,79kcal FH=6,21g ZS=8,09g SZH=25,13g CK=0,70g SÓ=1,19g TZS=2,92g
KEDD 2022.10.04.	Karamellás tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=303,50kcal FH=10,05g ZS=6,95g SZH=49,10g CK=22,10g SÓ=0,70g TZS=4,10g	EN=517,20kcal FH=17,04g ZS=21,55g SZH=57,84g CK=9,95g SÓ=0,99g TZS=1,23g	EN=183,50kcal FH=4,55g ZS=3,45g SZH=33,20g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,18g
SZERDA 2022.10.05.	Citromos tea; Főtt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborkasaláta;	Tejfölös-túró (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;
	EN=239,92kcal FH=9,01g ZS=6,86g SZH=32,42g CK=7,84g SÓ=0,87g TZS=2,00g	EN=613,45kcal FH=24,09g ZS=23,24g SZH=73,65g CK=7,98g SÓ=1,23g TZS=0,98g	EN=205,52kcal FH=8,70g ZS=4,52g SZH=31,40g CK=0,45g SÓ=0,80g TZS=0,50g
CSÜTÖRTÖK 2022.10.06.	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Gyrosos sertés aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Párolt zöldség (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=619,69kcal FH=23,76g ZS=26,71g SZH=84,85g CK=6,56g SÓ=1,59g TZS=1,28g	EN=186,45kcal FH=7,10g ZS=5,91g SZH=26,78g CK=0,69g SÓ=1,15g TZS=1,84g
PÉNTEK 2022.10.07.	Meggyes gyümölcs Tea; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=337,31kcal FH=5,49g ZS=14,14g SZH=36,96g CK=7,50g SÓ=1,91g TZS=1,83g	EN=535,38kcal FH=20,12g ZS=17,49g SZH=75,05g CK=18,43g SÓ=1,01g TZS=0,85g	EN=196,05kcal FH=4,34g ZS=8,68g SZH=25,56g CK=0,58g SÓ=0,64g 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=Csilagfűt; 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 2022.10.10.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sonkás májaskrém; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*;	Sajt (2)*; Liga Margarin; Zabpelyhes zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=195,54kcal FH=5,82g ZS=6,57g SZH=27,89g CK=7,30g SÓ=0,93g TZS=2,50g	EN=516,22kcal FH=20,11g ZS=21,76g SZH=56,63g CK=18,83g SÓ=0,58g TZS=0,71g	EN=259,89kcal FH=12,30g ZS=9,37g SZH=30,34g CK=0,26g SÓ=1,26g TZS=5,42g
KEDD 2022.10.11.	Főzött kakaó (2, 4)*; Fonottka (1, 2)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Sajtós panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Uborkasaláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lekvár; Delma Margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=269,77kcal FH=9,44g ZS=6,89g SZH=41,43g CK=19,72g SÓ=0,60g TZS=4,09g	EN=657,26kcal FH=27,33g ZS=17,14g SZH=93,64g CK=7,82g SÓ=2,01g TZS=3,30g	EN=199,65kcal FH=4,09g ZS=2,48g SZH=40,27g CK=15,59g SÓ=0,74g TZS=0,65g
SZERDA 2022.10.12.	Csipkebogyó tea; Házi körözött (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;
	EN=236,69kcal FH=8,68g ZS=4,49g SZH=38,92g CK=7,52g SÓ=0,84g TZS=0,51g	EN=500,15kcal FH=20,24g ZS=24,85g SZH=45,25g CK=10,52g SÓ=0,99g TZS=0,90g	EN=202,25kcal FH=7,02g ZS=5,76g SZH=29,38g CK=0,31g SÓ=1,12g TZS=2,12g
CSÜTÖRTÖK 2022.10.13.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Fonottka (1, 2)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=246,70kcal FH=7,16g ZS=6,74g SZH=36,41g CK=9,03g SÓ=0,80g TZS=2,54g	EN=464,81kcal FH=27,62g ZS=12,69g SZH=49,47g CK=2,03g SÓ=1,35g TZS=0,59g	EN=216,35kcal FH=4,58g ZS=8,76g SZH=29,21g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=6,02g
PÉNTEK 2022.10.14.	Tej (2)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Budapest ragu (5)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes saláta;	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=211,00kcal FH=10,24g ZS=5,48g SZH=30,25g CK=9,67g SÓ=0,97g TZS=2,78g	EN=511,98kcal FH=19,70g ZS=20,88g SZH=76,25g CK=10,27g SÓ=1,00g TZS=1,25g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

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

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
SZOMBAT 2022.10.15.	Citromos tea; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=201,77kcal FH=5,13g ZS=4,66g SZH=33,93g CK=8,66g SÓ=1,09g TZS=2,85g	EN=608,75kcal FH=21,52g ZS=17,24g SZH=89,25g CK=33,37g SÓ=1,58g TZS=6,71g	EN=184,30kcal FH=6,09g ZS=8,05g SZH=21,77g CK=0,32g SÓ=0,95g TZS=1,21g
VASÁRNAP 2022.10.16.			

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2022.10.17.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	BrokkolikréMLEVES gyöngykgagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Bácskai rizseshús (5)*; Uborkasaláta;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=262,90kcal FH=9,96g ZS=6,91g SZH=39,43g CK=14,35g SÓ=0,65g TZS=4,04g	EN=496,50kcal FH=18,30g ZS=25,62g SZH=62,87g CK=5,79g SÓ=0,89g TZS=1,15g	EN=181,68kcal FH=6,13g ZS=8,45g SZH=20,34g CK=0,32g SÓ=1,22g TZS=3,30g
KEDD 2022.10.18.	Karamellás tej (2)*; Főtt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Delma Margarin (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=374,40kcal FH=15,26g ZS=12,52g SZH=46,94g CK=20,96g SÓ=1,07g TZS=5,39g	EN=553,89kcal FH=19,04g ZS=14,86g SZH=82,97g CK=4,09g SÓ=1,36g TZS=0,92g	EN=198,12kcal FH=4,33g ZS=5,59g SZH=31,66g CK=6,16g SÓ=0,48g TZS=2,42g
SZERDA 2022.10.19.	Erdei gyümölcs tea; Tejfölös-túró (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Almamártás (1, 2)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=236,66kcal FH=8,77g ZS=4,52g SZH=38,78g CK=7,48g SÓ=0,80g TZS=0,50g	EN=529,18kcal FH=25,26g ZS=11,90g SZH=74,86g CK=25,61g SÓ=1,09g TZS=0,95g	EN=185,55kcal FH=7,21g ZS=5,94g SZH=26,33g CK=0,73g SÓ=1,15g TZS=1,84g
CSÜTÖRTÖK 2022.10.20.	Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Marha erőleves (1, 3, 5)*; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Delma Margarin (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Alma;
	EN=283,33kcal FH=9,63g ZS=6,55g SZH=45,15g CK=19,39g SÓ=0,68g TZS=3,84g	EN=476,80kcal FH=15,13g ZS=19,25g SZH=50,05g CK=18,76g SÓ=1,87g TZS=3,35g	EN=266,06kcal FH=11,02g ZS=8,28g SZH=35,67g CK=0,16g SÓ=1,22g TZS=4,67g
PÉNTEK 2022.10.21.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	KaralábékréMLEVES sárgarépakockávall (1, 2, 5)*; Bolognai szósz; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=188,92kcal FH=6,19g ZS=4,74g SZH=30,09g CK=7,30g SÓ=1,16g TZS=2,94g	EN=601,01kcal FH=21,79g ZS=24,58g SZH=70,67g CK=8,99g SÓ=1,22g TZS=3,59g	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=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.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 2022.10.24.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;
	EN=213,78kcal FH=6,47g ZS=8,12g SZH=28,29g CK=7,36g SÓ=1,19g TZS=3,06g	EN=552,10kcal FH=18,07g ZS=17,94g SZH=78,01g CK=19,23g SÓ=0,59g TZS=2,07g	EN=236,20kcal FH=10,79g ZS=8,28g SZH=28,72g CK=0,21g SÓ=1,22g TZS=4,67g
KEDD 2022.10.25.	Tej (2)*; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Húsos rakott burgonya (1, 2, 3, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Alma;
	EN=287,15kcal FH=9,57g ZS=12,36g SZH=34,20g CK=11,03g SÓ=0,74g TZS=8,30g	EN=594,50kcal FH=19,88g ZS=18,98g SZH=78,25g CK=15,89g SÓ=1,05g TZS=1,10g	EN=255,19kcal FH=7,97g ZS=5,39g SZH=42,15g CK=8,54g SÓ=0,39g TZS=2,04g
SZERDA 2022.10.26.	Csipkebogyó tea; Főtt tojás (3)*; Delma Margarin (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Paradicsom;	Burgonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Rúdvgdalt (1, 3, 5)*; Romanobabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;
	EN=243,24kcal FH=8,60g ZS=6,83g SZH=32,72g CK=7,30g SÓ=0,87g TZS=2,13g	EN=494,57kcal FH=18,13g ZS=23,00g SZH=51,06g CK=5,28g SÓ=1,60g TZS=1,26g	EN=243,00kcal FH=7,36g ZS=5,08g SZH=40,62g CK=17,77g SÓ=0,63g TZS=3,31g
CSÜTÖRTÖK 2022.10.27.	Tejeskávé (1, 2)*; Delma Margarin (2)*; Császár zsemle (1, 2)*; Paradicsom;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Ketchupos csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Sárgarépas káposztasaláta;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=321,38kcal FH=10,40g ZS=8,55g SZH=49,38g CK=19,11g SÓ=1,03g TZS=4,44g	EN=566,13kcal FH=31,99g ZS=13,78g SZH=64,48g CK=7,82g SÓ=1,19g TZS=0,63g	EN=158,40kcal FH=6,36g ZS=5,65g SZH=20,64g CK=0,42g SÓ=1,11g TZS=1,98g
PÉNTEK 2022.10.28.	Meggyes gyümölcs Tea; Sajtkrém (2, 5)*; Kukoricás kenyér (1)*;	Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Uborkasaláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;
	EN=200,49kcal FH=5,30g ZS=4,62g SZH=33,40g CK=7,12g SÓ=1,16g TZS=2,94g	EN=566,13kcal FH=35,88g ZS=14,74g SZH=111,73g CK=6,75g SÓ=1,83g TZS=1,49g	EN=227,60kcal FH=5,19g ZS=7,10g SZH=34,55g CK=0,90g SÓ=1,35g TZS=3,55g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=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.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: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	157,10kcal	1,83g	0,96g	33,91g	24,13g	0,19g	0,00g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,64g	11,88g	69,12g	26,28g	0,60g	4,92g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	394,93kcal	14,54g	22,84g	48,64g	0,37g	0,34g	0,91g
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
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	160,65kcal	8,41g	11,53g	4,83g	3,24g	0,54g	0,62g
BrokkolikréMLEVES Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	85,67kcal	3,26g	3,10g	10,14g	1,14g	0,35g	0,23g
BrokkolikréMLEVES gyöNGYKAGYLÓVAL Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngykagyló tészta, Vöröshagyma	77,70kcal	3,16g	2,71g	9,21g	1,42g	0,46g	0,24g
Budapest ragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	161,87kcal	11,71g	11,34g	2,19g	0,53g	0,22g	0,11g
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
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Vöröshagyma	145,24kcal	2,42g	6,90g	14,13g	0,67g	0,68g	0,69g
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, Köménymag, 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
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%'	204,90kcal	5,40g	3,48g	34,50g	1,38g	0,22g	1,42g
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%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. piritamin 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
Delma Margarin Összetétel: Delma light margarin	18,00kcal	0,00g	2,00g	0,20g	0,00g	0,08g	0,60g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	59,64kcal	2,16g	5,64g	0,06g	0,06g	0,48g	2,28g
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%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	80,97kcal	0,02g	0,00g	20,11g	20,01g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	93,02kcal	1,05g	0,47g	20,50g	15,23g	0,19g	0,19g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Fonottka Összetétel: Fonottka 40g	118,00kcal	3,24g	1,08g	23,12g	1,52g	0,40g	0,56g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	84,60kcal	2,25g	0,27g	16,56g	0,00g	0,07g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	151,77kcal	6,20g	5,81g	18,31g	18,20g	0,20g	3,53g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	370,90kcal	24,00g	10,20g	86,00g	0,00g	0,22g	1,00g
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. piritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	201,41kcal	9,92g	15,99g	2,96g	0,50g	0,26g	0,69g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gránátos kocka Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	334,35kcal	9,41g	5,70g	59,79g	2,65g	0,75g	0,68g
Gyrosos sertés aprópecsenye Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Gyros fűszerkeverék, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	231,81kcal	12,49g	18,78g	1,54g	0,31g	0,37g	0,23g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	35,87kcal	3,68g	1,75g	1,08g	0,04g	0,22g	0,00g
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle53g	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Húsgombóc Összetétel: Étélizesítő 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 rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	465,64kcal	17,44g	18,35g	50,53g	0,56g	0,63g	0,84g
Húsos tarhonya 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
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Karalábékrémleves sárgarépakockával Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	102,72kcal	2,50g	3,94g	13,31g	3,35g	0,27g	0,32g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'	156,00kcal	6,00g	5,60g	20,20g	20,20g	0,20g	3,40g
Karfiolleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	50,65kcal	1,77g	2,16g	5,72g	1,54g	0,32g	0,25g
Ketchupos csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	182,39kcal	19,30g	7,08g	1,37g	0,52g	0,50g	0,09g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Kolozsvári gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fejes káposzta, Fokhagyma, Köménymag, Lestyan, Marhaapróhús, gulyáskocka, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	143,95kcal	9,53g	6,30g	10,83g	1,34g	0,29g	0,04g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.10.01.-tól 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kukoricás kenyér Összetétel: Kukoricás kenyér	113,85kcal	3,29g	0,36g	23,63g	0,09g	0,63g	0,18g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	77,75kcal	6,50g	5,75g	0,00g	0,00g	0,50g	3,75g
Lebbencsleves 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, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nyirkocka 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
Lencseleves 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 Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Magyaros sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	173,05kcal	19,39g	6,89g	1,31g	0,30g	0,45g	0,07g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, 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 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
Marha erőleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	43,48kcal	1,34g	1,20g	6,65g	0,67g	0,26g	0,14g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	48,60kcal	0,20g	3,00g	5,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,41g	0,47g	0,88g	0,00g	0,10g	0,02g
Natúr sertés szelet 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
Nyírségi gombóclevés Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	153,21kcal	11,51g	6,58g	9,65g	2,23g	0,42g	0,24g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,35kcal	3,92g	5,71g	47,68g	0,21g	0,27g	0,60g
Párolt zöldség Összetétel: Aro margarin, Fagy. mexikói zöldségköret, Só 'jódozott'	80,48kcal	3,50g	1,22g	13,40g	4,90g	0,37g	0,31g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	213,48kcal	5,04g	3,36g	36,83g	0,00g	0,15g	0,30g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,91kcal	3,86g	4,78g	47,54g	0,08g	0,30g	0,50g
Romanobabfőzelék 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
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	158,06kcal	8,81g	11,74g	3,07g	0,38g	0,25g	0,18g
Sajt Összetétel: Trappista sajt	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	39,00kcal	3,13g	2,75g	0,38g	0,00g	0,25g	1,88g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	193,50kcal	4,75g	7,10g	26,85g	0,90g	1,35g	3,55g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Levestészta, Örölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	139,13kcal	7,31g	2,43g	21,10g	0,55g	0,28g	0,23g
Sárgarépás káposztasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Sárgarépa, Só 'jódozott'	41,43kcal	0,88g	0,12g	8,91g	6,00g	0,20g	0,00g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	39,60kcal	2,40g	3,20g	0,30g	0,10g	0,40g	1,20g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	238,01kcal	12,75g	18,85g	2,73g	0,81g	0,21g	0,24g
Sonkás májaskrém Összetétel: Sonkás májaskrém	63,60kcal	1,84g	6,12g	0,22g	0,00g	0,30g	2,32g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,17g	0,78g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	106,43kcal	2,62g	3,66g	14,52g	1,23g	0,44g	0,85g
Tárkonyos szárnyasragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	89,17kcal	9,88g	2,56g	6,03g	1,60g	0,83g	0,09g
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
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	271,68kcal	9,64g	6,98g	41,82g	22,74g	0,34g	4,08g
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 kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	49,28kcal	1,91g	0,22g	9,92g	0,13g	0,31g	0,09g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	35,84kcal	1,39g	0,16g	7,22g	0,10g	0,22g	0,06g
Tojáskrém 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
Tökfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	131,48kcal	3,33g	3,94g	19,54g	8,38g	0,22g	0,34g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	212,98kcal	5,00g	3,36g	36,82g	0,00g	0,26g	0,30g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	23,86kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,10g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '2,8%', Vaníliás cukor	94,78kcal	3,00g	2,80g	14,10g	5,50g	0,15g	1,70g
Vaníliás krémturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	46,19kcal	3,57g	1,49g	4,42g	3,59g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2022.10.01.-től 2022.10.31.-ig

[illegible]