

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.01.02.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Liga Margarin; Jégcsap retek; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=214,85kcal FH=9,53g ZS=4,16g SZH=34,17g CK=11,03g SÓ=0,73g TZS=2,60g	EN=577,09kcal FH=21,98g ZS=28,99g SZH=47,16g CK=1,97g SÓ=0,43g TZS=1,88g	EN=123,00kcal FH=4,29g ZS=2,48g SZH=20,70g CK=0,32g SÓ=0,71g TZS=0,78g
KEDD 2023.01.03.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Káposztás kocka (1)*; Porcukor (1, 13)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=184,72kcal FH=5,87g ZS=4,71g SZH=29,73g CK=7,30g SÓ=1,16g TZS=2,94g	EN=506,28kcal FH=17,44g ZS=10,16g SZH=85,69g CK=25,61g SÓ=0,46g TZS=1,07g	EN=214,22kcal FH=4,77g ZS=3,59g SZH=39,16g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g
SZERDA 2023.01.04.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsíkok (1, 5)*; Párolt gersli (1, 5)*;	Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=210,10kcal FH=6,13g ZS=8,45g SZH=27,38g CK=7,35g SÓ=1,22g TZS=3,30g	EN=549,35kcal FH=19,83g ZS=27,59g SZH=51,98g CK=1,15g SÓ=0,61g TZS=1,06g	EN=150,95kcal FH=3,96g ZS=3,36g SZH=25,42g CK=1,66g SÓ=0,51g TZS=0,60g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.05.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tárkonyos burgonyaleves (1, 2, 5)*; Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Orsó tészta (1)*;	Liga Margarin; Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=186,82kcal FH=6,37g ZS=5,65g SZH=27,68g CK=7,45g SÓ=1,11g TZS=1,98g	EN=528,90kcal FH=25,68g ZS=17,86g SZH=63,46g CK=3,64g SÓ=0,84g TZS=1,43g	EN=178,95kcal FH=4,02g ZS=3,16g SZH=32,52g CK=1,68g SÓ=0,55g TZS=1,20g
PÉNTEK 2023.01.06.	Tejeskávé (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=260,53kcal FH=9,82g ZS=4,08g SZH=45,15g CK=19,39g SÓ=0,68g TZS=2,32g	EN=494,49kcal FH=12,02g ZS=24,62g SZH=44,39g CK=8,85g SÓ=1,91g TZS=2,63g	EN=165,30kcal FH=5,56g ZS=5,95g SZH=22,48g CK=0,32g SÓ=1,33g TZS=3,03g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

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

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

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.01.09.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=252,55kcal FH=10,67g ZS=5,73g SZH=38,72g CK=9,58g SÓ=0,94g TZS=2,32g	EN=547,39kcal FH=23,32g ZS=23,16g SZH=57,76g CK=4,06g SÓ=2,07g TZS=0,75g	EN=174,15kcal FH=4,09g ZS=2,45g SZH=34,96g CK=10,49g SÓ=0,72g TZS=0,65g
KEDD 2023.01.10.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Kukoricás kenyér (1)*;
	EN=207,46kcal FH=7,99g ZS=2,28g SZH=37,13g CK=7,23g SÓ=0,75g TZS=0,32g	EN=538,24kcal FH=19,01g ZS=13,89g SZH=82,41g CK=44,14g SÓ=0,68g TZS=2,47g	EN=167,45kcal FH=5,29g ZS=5,16g SZH=24,20g CK=0,35g SÓ=1,07g TZS=2,14g
SZERDA 2023.01.11.	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Mandarin;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=543,74kcal FH=25,58g ZS=18,30g SZH=65,08g CK=4,14g SÓ=0,69g TZS=1,15g	EN=177,75kcal FH=6,46g ZS=5,65g SZH=25,37g CK=0,74g SÓ=1,11g TZS=1,84g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.12.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csirkemájas rizottó (5)*; Céklasaláta; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=268,12kcal FH=10,33g ZS=6,59g SZH=40,86g CK=15,56g SÓ=0,66g TZS=3,82g	EN=519,59kcal FH=17,28g ZS=18,45g SZH=85,69g CK=20,65g SÓ=0,70g TZS=1,00g	EN=156,30kcal FH=5,87g ZS=4,71g SZH=22,70g CK=0,27g SÓ=1,16g TZS=2,94g
PÉNTEK 2023.01.13.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Főtt burgonya; Alma;	Teavaj (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;
	EN=202,72kcal FH=7,10g ZS=5,84g SZH=28,14g CK=7,40g SÓ=0,93g TZS=2,02g	EN=530,94kcal FH=22,91g ZS=22,62g SZH=53,46g CK=8,52g SÓ=0,83g TZS=2,25g	EN=241,98kcal FH=4,97g ZS=10,94g SZH=30,49g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=6,20g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

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

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

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.01.16.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=214,85kcal FH=9,53g ZS=4,16g SZH=34,17g CK=11,03g SÓ=0,73g TZS=2,60g	EN=560,73kcal FH=27,13g ZS=13,86g SZH=73,64g CK=7,24g SÓ=0,71g TZS=1,15g	EN=168,75kcal FH=4,21g ZS=3,45g SZH=30,22g CK=0,58g SÓ=0,63g TZS=0,04g
KEDD 2023.01.17.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=212,90kcal FH=10,34g ZS=5,65g SZH=30,34g CK=9,70g SÓ=0,93g TZS=2,18g	EN=599,96kcal FH=18,86g ZS=28,46g SZH=64,27g CK=17,16g SÓ=0,29g TZS=0,76g	EN=179,55kcal FH=6,86g ZS=5,85g SZH=25,43g CK=0,73g SÓ=1,15g TZS=1,84g
SZERDA 2023.01.18.	Citromos tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*; Alma;	Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=175,41kcal FH=7,48g ZS=1,94g SZH=31,75g CK=10,88g SÓ=0,63g TZS=0,18g	EN=620,38kcal FH=21,42g ZS=25,39g SZH=72,06g CK=4,90g SÓ=0,47g TZS=1,63g	EN=192,45kcal FH=4,04g ZS=8,65g SZH=25,05g CK=0,58g SÓ=0,64g TZS=5,75g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.19.	Erdei gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=240,89kcal FH=6,46g ZS=4,71g SZH=42,50g CK=7,61g SÓ=1,16g TZS=2,80g	EN=557,33kcal FH=24,24g ZS=15,05g SZH=77,58g CK=18,98g SÓ=1,79g TZS=4,18g	EN=203,65kcal FH=6,18g ZS=8,05g SZH=26,50g CK=0,64g SÓ=0,95g TZS=1,07g
PÉNTEK 2023.01.20.	Meggyes gyümölcs Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Gránátos kocka (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=189,54kcal FH=6,43g ZS=5,65g SZH=28,02g CK=7,45g SÓ=1,11g TZS=1,98g	EN=516,81kcal FH=18,99g ZS=17,41g SZH=68,12g CK=5,08g SÓ=0,56g TZS=0,94g	EN=192,55kcal FH=4,73g ZS=2,53g SZH=36,42g CK=0,21g SÓ=0,72g TZS=0,92g

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.01.23.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=214,85kcal FH=9,53g ZS=4,16g SZH=34,17g CK=11,03g SÓ=0,73g TZS=2,60g	EN=593,72kcal FH=13,88g ZS=15,55g SZH=96,56g CK=32,49g SÓ=0,93g TZS=6,06g	EN=152,90kcal FH=4,41g ZS=2,45g SZH=28,04g CK=0,32g SÓ=0,71g TZS=0,78g
KEDD 2023.01.24.	Meggyes gyümölcs Tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigýóuborka;
	EN=187,16kcal FH=7,75g ZS=2,20g SZH=33,48g CK=7,66g SÓ=0,74g TZS=0,05g	EN=550,45kcal FH=19,74g ZS=19,07g SZH=76,36g CK=16,75g SÓ=0,72g TZS=0,87g	EN=177,35kcal FH=6,30g ZS=5,28g SZH=26,11g CK=0,84g SÓ=1,07g TZS=2,00g
SZERDA 2023.01.25.	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=570,67kcal FH=27,43g ZS=13,83g SZH=75,54g CK=5,52g SÓ=0,38g TZS=1,25g	EN=181,68kcal FH=6,13g ZS=8,45g SZH=20,34g CK=0,32g SÓ=1,22g TZS=3,30g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.26.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=188,62kcal FH=6,76g ZS=5,85g SZH=27,74g CK=7,45g SÓ=1,15g TZS=1,98g	EN=528,17kcal FH=19,55g ZS=15,63g SZH=88,51g CK=42,48g SÓ=0,51g TZS=2,53g	EN=214,22kcal FH=4,77g ZS=3,59g SZH=39,16g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g
PÉNTEK 2023.01.27.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Gyrosos sertéscsík (1, 5)*; Fűszeres törtburgonya (5)*; Friss káposzta-saláta; Gyros öntet (2)*;	Briós (1, 2, 3)*;
	EN=202,72kcal FH=7,10g ZS=5,84g SZH=28,14g CK=7,40g SÓ=0,93g TZS=2,02g	EN=547,21kcal FH=21,47g ZS=25,91g SZH=51,28g CK=2,19g SÓ=0,80g TZS=1,74g	EN=196,00kcal FH=3,95g ZS=3,75g SZH=35,80g CK=11,75g SÓ=0,35g TZS=1,85g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

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

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

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.01.30.	Citromos tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=206,86kcal FH=6,13g ZS=8,09g SZH=27,44g CK=7,41g SÓ=1,19g TZS=3,06g	EN=494,60kcal FH=12,39g ZS=11,57g SZH=82,33g CK=32,88g SÓ=1,18g TZS=2,48g	EN=192,55kcal FH=4,73g ZS=2,53g SZH=36,42g CK=0,21g SÓ=0,72g TZS=0,92g
KEDD 2023.01.31.	Erdei gyümölcs tea; Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*; Savanyú káposzta (6)*;	BrokkolikréMLEVES gyönygykagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya kolbással (1, 2, 3, 4, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=244,17kcal FH=6,72g ZS=8,14g SZH=35,55g CK=7,66g SÓ=1,84g TZS=1,10g	EN=419,72kcal FH=15,51g ZS=14,75g SZH=55,96g CK=1,97g SÓ=1,63g TZS=3,76g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
SZERDA 2023.02.01.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Kukoricás rizs (5)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=262,90kcal FH=9,96g ZS=6,91g SZH=39,43g CK=14,35g SÓ=0,65g TZS=4,04g	EN=477,81kcal FH=21,05g ZS=16,06g SZH=78,99g CK=15,54g SÓ=0,41g TZS=1,50g	EN=162,00kcal FH=6,66g ZS=5,68g SZH=21,16g CK=0,42g SÓ=1,11g TZS=1,98g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.02.	Zöldtea-citrusos; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=207,46kcal FH=7,99g ZS=2,28g SZH=37,13g CK=7,23g SÓ=0,75g TZS=0,32g	EN=538,27kcal FH=20,56g ZS=21,78g SZH=63,27g CK=8,07g SÓ=0,98g TZS=3,41g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g
PÉNTEK 2023.02.03.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Kifli (1, 2)*; Alma;
	EN=202,17kcal FH=6,00g ZS=5,25g SZH=32,63g CK=7,87g SÓ=1,07g TZS=2,00g	EN=598,80kcal FH=12,69g ZS=23,58g SZH=77,84g CK=18,63g SÓ=0,72g TZS=2,71g	EN=160,95kcal FH=3,97g ZS=1,16g SZH=32,47g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=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.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: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Álfoldileves csipetkével 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	0,18g	0,24g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,64g	11,88g	69,12g	26,28g	0,60g	4,92g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	144,45kcal	7,28g	9,86g	5,56g	1,30g	0,17g	0,24g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	196,00kcal	3,95g	3,75g	35,80g	11,75g	0,35g	1,85g
BrokkolikréMLEVES gyöngykgalylóval 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 gyöngykgalyló tészta, Vöröshagyma	77,70kcal	3,16g	2,71g	9,21g	1,42g	0,25g	0,24g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	267,99kcal	6,33g	6,17g	40,29g	1,28g	0,10g	0,79g
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	0,20g	0,18g
Céklasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Cékla, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	40,29kcal	0,78g	0,06g	8,55g	5,00g	0,45g	0,00g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	374,47kcal	21,14g	14,48g	37,46g	2,82g	0,16g	0,24g
Citromos tea Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	28,42kcal	0,00g	0,00g	7,04g	7,03g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	62,88kcal	2,16g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,52g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,48kcal	8,25g	9,36g	17,25g	0,00g	1,13g	2,89g
Csirke paprikás Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	131,29kcal	15,27g	5,75g	3,75g	0,51g	0,10g	0,22g
Csirkemájas rizottó Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	352,18kcal	15,01g	17,92g	48,94g	0,41g	0,15g	0,81g
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	0,20g	0,23g
Csurgatott tojásleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	76,38kcal	3,12g	4,05g	5,01g	0,26g	0,23g	0,86g
Daragalus kaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	107,79kcal	3,19g	3,72g	14,56g	0,71g	0,23g	0,53g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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	0,09g	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
Erdei-bodzás 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	0,10g	0,19g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételcet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	36,22kcal	0,98g	0,13g	7,55g	4,00g	0,13g	0,01g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	232,73kcal	12,52g	18,77g	1,86g	0,43g	0,10g	0,23g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	84,60kcal	2,25g	0,27g	16,56g	0,00g	0,03g	0,00g
Friss káposzta-saláta Összetétel: Fejes káposzta, Só 'jódozott'	18,60kcal	0,96g	0,12g	3,42g	0,00g	0,13g	0,00g
Fűszeres törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	212,98kcal	5,00g	3,36g	36,82g	0,00g	0,13g	0,30g
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	0,38g	0,68g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	191,95kcal	8,76g	11,66g	11,17g	0,74g	0,16g	0,23g
Gyros öntet Összetétel: Fokhagyma, Natúr joghurt, Oregánó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott'	25,09kcal	1,37g	1,44g	1,64g	1,60g	0,05g	0,96g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyrosos sertécsíkok Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gyros fűszerkeverék, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	232,16kcal	12,50g	18,78g	1,60g	0,31g	0,28g	0,23g
Gyümölcsmártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg	178,02kcal	1,79g	0,61g	40,09g	31,44g	0,19g	0,21g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	35,87kcal	3,68g	1,75g	1,08g	0,04g	0,11g	0,00g
Húsgombóc Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	196,77kcal	10,38g	12,32g	14,96g	0,34g	0,10g	0,10g
Húsgombóclevés 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	202,84kcal	9,82g	13,28g	9,59g	0,56g	0,21g	0,29g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Káposztás kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fejes káposzta, Kristálycukor, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	306,72kcal	9,08g	6,58g	52,74g	4,40g	0,18g	0,78g
Karfiollevés Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	50,65kcal	1,77g	2,16g	5,72g	1,54g	0,18g	0,25g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,26g	0,44g	1,96g
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
Kukoricás kenyér Összetétel: Kukoricás kenyér	113,85kcal	3,29g	0,36g	23,63g	0,09g	0,63g	0,18g
Kuszkusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	282,92kcal	8,22g	6,77g	45,31g	2,72g	0,10g	0,86g
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, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	102,87kcal	2,98g	1,93g	17,50g	1,45g	0,17g	0,25g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Magyaros gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma	81,01kcal	3,01g	3,86g	8,13g	0,90g	0,19g	0,33g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	119,56kcal	8,35g	3,58g	12,95g	1,21g	0,29g	0,29g
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Mediterrán csirkeapró 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 sűrített paradicsom, Vöröshagyma	129,45kcal	13,34g	5,23g	6,45g	3,68g	0,14g	0,23g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	36,00kcal	0,04g	0,00g	9,89g	9,85g	0,01g	0,00g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	48,60kcal	0,20g	3,00g	5,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	84,43kcal	4,80g	5,96g	2,72g	0,00g	0,72g	1,72g
Orsó tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes orsó tészta	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,12g	0,68g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	408,07kcal	17,89g	21,00g	34,94g	0,51g	0,23g	0,42g
Paprikásburgonya kolbásszal Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsókolbász, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	306,18kcal	10,96g	11,87g	39,53g	0,45g	1,15g	3,45g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	169,16kcal	3,43g	4,10g	29,19g	14,73g	0,09g	0,44g
Párolt gersli Összetétel: Árpagyöngy, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	267,35kcal	6,10g	6,73g	44,14g	0,21g	0,13g	0,60g
Pírtott dara Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	129,27kcal	2,82g	3,06g	22,02g	0,00g	0,10g	0,30g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	58,38kcal	1,63g	2,20g	7,80g	0,27g	0,21g	0,25g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Levestészta, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	139,13kcal	7,31g	2,43g	21,10g	0,55g	0,15g	0,23g
Savanyú káposzta Összetétel: Savanyú káposzta	9,38kcal	0,47g	0,09g	1,68g	0,00g	0,88g	0,03g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	39,60kcal	2,40g	3,20g	0,30g	0,10g	0,40g	1,20g
Sertésraguleves 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	0,18g	0,26g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	136,25kcal	6,16g	4,39g	18,06g	6,68g	0,18g	1,02g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	233,70kcal	12,71g	16,84g	4,79g	0,48g	0,44g	1,10g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli	192,94kcal	1,04g	16,28g	1,04g	0,35g	1,31g	1,84g
Tarhonyaleves 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	0,30g	0,85g
Tárkonyos burgonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Vöröshagyma	99,78kcal	2,31g	2,92g	14,50g	0,49g	0,49g	0,21g
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 '1,5%'	242,88kcal	9,88g	3,86g	41,82g	22,74g	0,29g	2,16g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	255,25kcal	10,77g	3,96g	57,24g	21,73g	0,35g	2,30g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '1,5%'	133,68kcal	6,29g	2,92g	20,38g	17,76g	0,20g	1,72g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	49,28kcal	1,91g	0,22g	9,92g	0,13g	0,31g	0,09g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	35,84kcal	1,39g	0,16g	7,22g	0,10g	0,22g	0,06g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Temesvári sertésszelet Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	172,88kcal	16,05g	9,51g	4,50g	0,75g	0,23g	0,54g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.01.01.-től 2023.01.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,56kcal	9,57g	14,91g	4,49g	1,46g	0,14g	0,23g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	24,10kcal	0,43g	2,20g	0,65g	0,03g	0,04g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaniliás cukor	82,78kcal	3,10g	1,50g	14,10g	5,50g	0,15g	0,90g
Vaniliás krémturó Összetétel: Félzsiros tehénturó, Porcukor, Tejföl '12%', Vaniliás cukor	46,19kcal	3,57g	1,49g	4,42g	3,59g	0,00g	0,00g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	30,60kcal	0,92g	0,17g	5,06g	1,20g	1,37g	0,02g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	41,40kcal	2,80g	3,40g	0,36g	0,10g	0,44g	1,20g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	89,39kcal	3,16g	1,65g	14,84g	1,35g	0,15g	0,07g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	171,26kcal	6,06g	4,25g	25,31g	7,47g	0,11g	0,38g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	227,92kcal	11,56g	3,71g	35,25g	17,68g	0,16g	1,02g
Zöldborsóleves Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	59,44kcal	2,60g	1,76g	7,83g	2,22g	0,16g	0,22g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	83,50kcal	2,18g	7,60g	1,48g	0,05g	0,33g	1,03g
Zöldségleves Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	42,29kcal	1,36g	1,12g	6,36g	1,36g	0,17g	0,13g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g