

	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=1,17g 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; Zöldbúszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*; Savanyú káposzta (6)*;	BrokkolikréMLEVES gyöngykgagylóval (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)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=262,90kcal FH=9,96g ZS=6,90g SZH=39,43g CK=14,35g SÓ=0,65g TZS=4,04g	EN=581,06kcal FH=18,84g ZS=21,51g SZH=74,43g CK=17,55g SÓ=0,28g TZS=1,29g	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)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Teavaj (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=167,81kcal FH=7,66g ZS=2,20g SZH=28,75g CK=7,34g SÓ=0,74g TZS=0,18g	EN=540,64kcal FH=21,06g ZS=21,88g SZH=63,08g CK=7,18g SÓ=1,00g TZS=3,42g	EN=252,42kcal FH=4,37g ZS=11,79g SZH=31,49g CK=6,16g SÓ=0,41g TZS=7,52g
PÉNTEK 2023.02.03.	Citromos tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Finomfőzelék (1, 2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=202,17kcal FH=6,00g ZS=5,25g SZH=32,63g CK=7,87g SÓ=1,07g TZS=2,00g	EN=507,38kcal FH=21,45g ZS=18,19g SZH=60,95g CK=10,31g SÓ=0,90g TZS=1,32g	EN=208,25kcal FH=4,53g ZS=2,45g SZH=42,66g CK=10,49g SÓ=0,72g TZS=0,65g

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=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 2023.02.06.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Alma;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; 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=571,57kcal FH=28,70g ZS=25,75g SZH=52,60g CK=4,03g SÓ=0,50g TZS=0,80g	EN=160,20kcal FH=6,76g ZS=5,85g SZH=20,70g CK=0,42g SÓ=1,15g TZS=1,98g
KEDD 2023.02.07.	Főzött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=246,57kcal FH=10,37g ZS=5,66g SZH=38,66g CK=18,52g SÓ=0,91g TZS=2,71g	EN=460,69kcal FH=20,89g ZS=14,65g SZH=76,39g CK=4,61g SÓ=0,50g TZS=1,37g	EN=203,65kcal FH=6,18g ZS=8,05g SZH=26,50g CK=0,64g SÓ=0,95g TZS=1,07g
SZERDA 2023.02.08.	Zöldtea-citrusos; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=222,07kcal FH=7,19g ZS=5,84g SZH=32,87g CK=7,72g SÓ=0,93g TZS=1,88g	EN=523,61kcal FH=19,47g ZS=21,34g SZH=57,55g CK=2,86g SÓ=0,71g TZS=1,30g	EN=209,00kcal FH=4,40g ZS=3,90g SZH=37,73g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.09.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=206,17kcal FH=6,46g ZS=5,65g SZH=32,41g CK=7,76g SÓ=1,11g TZS=1,84g	EN=615,29kcal FH=22,35g ZS=36,18g SZH=64,46g CK=1,11g SÓ=0,80g TZS=3,84g	EN=128,50kcal FH=4,64g ZS=2,68g SZH=21,46g CK=0,29g SÓ=0,67g TZS=0,18g
PÉNTEK 2023.02.10.	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; 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=642,96kcal FH=24,88g ZS=21,94g SZH=83,58g CK=8,22g SÓ=0,90g TZS=0,86g	EN=149,40kcal FH=4,12g ZS=3,45g SZH=25,50g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,18g

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 2023.02.13.	Meggyes gyümölcs Tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=212,82kcal FH=6,19g ZS=8,45g SZH=27,72g CK=7,35g SÓ=1,22g TZS=3,30g	EN=599,96kcal FH=18,86g ZS=28,46g SZH=64,27g CK=17,16g SÓ=0,29g TZS=0,76g	EN=164,55kcal FH=4,67g ZS=2,73g SZH=29,32g CK=0,18g SÓ=0,68g TZS=0,32g
KEDD 2023.02.14.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; 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=587,33kcal FH=18,73g ZS=23,49g SZH=66,17g CK=3,20g SÓ=0,41g TZS=1,34g	EN=158,40kcal FH=6,37g ZS=5,65g SZH=20,64g CK=0,42g SÓ=1,11g TZS=1,98g
SZERDA 2023.02.15.	Gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldséglevés (1, 3, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin; Alma;
	EN=222,07kcal FH=7,19g ZS=5,84g SZH=32,87g CK=7,72g SÓ=0,93g TZS=1,88g	EN=469,67kcal FH=23,98g ZS=16,69g SZH=53,04g CK=2,17g SÓ=0,75g TZS=0,71g	EN=227,00kcal FH=4,45g ZS=5,90g SZH=37,78g CK=5,00g SÓ=0,47g TZS=2,64g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.16.	Csipkebogyó tea; Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomlevés betűtésztaival (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Hagymás burgonya; Fejeskáposzta-saláta;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=213,49kcal FH=5,54g ZS=5,42g SZH=34,54g CK=8,66g SÓ=1,00g TZS=3,36g	EN=563,06kcal FH=19,56g ZS=18,00g SZH=75,35g CK=19,76g SÓ=0,58g TZS=1,01g	EN=160,20kcal FH=6,76g ZS=5,85g SZH=20,70g CK=0,42g SÓ=1,15g TZS=1,98g
PÉNTEK 2023.02.17.	Erdei gyümölcs tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Zsemle (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bácskai rizseshús (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Mandarin;
	EN=217,78kcal FH=7,88g ZS=2,02g SZH=40,46g CK=10,77g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=508,43kcal FH=16,17g ZS=23,36g SZH=73,79g CK=16,81g SÓ=1,49g TZS=1,10g	EN=200,10kcal FH=4,38g ZS=8,65g SZH=26,20g CK=0,27g SÓ=0,64g TZS=5,88g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=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=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 2023.02.20.	Meggyes gyümölcs Tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=225,19kcal FH=6,31g ZS=5,33g SZH=36,63g CK=7,45g SÓ=1,08g TZS=2,28g	EN=500,37kcal FH=17,29g ZS=18,76g SZH=66,96g CK=15,70g SÓ=0,42g TZS=0,76g	EN=190,40kcal FH=6,31g ZS=4,71g SZH=30,39g CK=0,27g SÓ=1,16g TZS=2,94g
KEDD 2023.02.21.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Pritaminos tonhalmástétom (2, 3, 4, 9, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;
	EN=227,03kcal FH=6,69g ZS=9,17g SZH=28,90g CK=7,61g SÓ=0,93g TZS=1,73g	EN=552,78kcal FH=20,80g ZS=15,67g SZH=93,38g CK=44,17g SÓ=0,53g TZS=2,55g	EN=207,73kcal FH=5,74g ZS=9,16g SZH=24,82g CK=1,68g SÓ=1,06g TZS=3,72g
SZERDA 2023.02.22.	Citromos tea; Sonkakrém; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Molnárka (1, 2, 3)*; Méz; Liga Margarin;
	EN=161,22kcal FH=6,02g ZS=2,80g SZH=28,05g CK=7,35g SÓ=1,21g TZS=0,91g	EN=554,00kcal FH=20,37g ZS=21,84g SZH=66,48g CK=19,52g SÓ=0,42g TZS=0,43g	EN=228,90kcal FH=4,05g ZS=5,91g SZH=39,97g CK=14,85g SÓ=0,48g TZS=2,63g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.23.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Liga Margarin; Zöldpaprika;
	EN=214,85kcal FH=9,53g ZS=4,16g SZH=34,17g CK=11,03g SÓ=0,73g TZS=2,60g	EN=685,79kcal FH=22,32g ZS=15,71g SZH=111,57g CK=35,32g SÓ=0,31g TZS=0,71g	EN=124,80kcal FH=4,33g ZS=2,54g SZH=21,25g CK=0,32g SÓ=0,71g TZS=0,78g
PÉNTEK 2023.02.24.	Meggyes gyümölcs Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*;
	EN=189,54kcal FH=6,43g ZS=5,65g SZH=28,02g CK=7,45g SÓ=1,11g TZS=1,98g	EN=556,93kcal FH=22,87g ZS=16,73g SZH=74,73g CK=18,91g SÓ=1,59g TZS=4,75g	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=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 2023.02.27.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Joghurt (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=575,62kcal FH=20,08g ZS=19,32g SZH=78,63g CK=18,91g SÓ=0,26g TZS=2,01g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g
KEDD 2023.02.28.	Tej (2)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=263,78kcal FH=13,36g ZS=8,87g SZH=30,53g CK=9,78g SÓ=1,19g TZS=4,02g	EN=478,16kcal FH=17,02g ZS=17,59g SZH=78,12g CK=20,59g SÓ=0,32g TZS=0,72g	EN=168,75kcal FH=4,21g ZS=3,45g SZH=30,22g CK=0,58g SÓ=0,63g TZS=0,04g
SZERDA 2023.03.01.			
CSÜTÖRTÖK 2023.03.02.			
PÉNTEK 2023.03.03.			

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

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

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

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi
ÓVI (www.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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	89,68kcal	2,39g	2,42g	13,69g	0,45g	0,17g	0,31g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	113,93kcal	1,03g	0,50g	25,56g	19,61g	0,05g	0,00g
Babgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tojás, Vöröshagyma	229,92kcal	12,57g	11,84g	16,72g	0,92g	0,20g	0,23g
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	0,19g	0,91g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	49,20kcal	0,07g	0,02g	12,04g	12,00g	0,02g	0,00g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	160,65kcal	8,41g	11,53g	4,83g	3,24g	0,45g	0,62g
Borsos tokány Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,37kcal	12,63g	18,79g	2,59g	0,32g	0,12g	0,22g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	196,00kcal	3,95g	3,75g	35,80g	11,75g	0,35g	1,85g
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	93,34kcal	2,57g	1,76g	15,51g	1,16g	0,20g	0,18g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	20,48kcal	0,58g	0,04g	4,64g	1,20g	1,20g	0,00g
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
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,48kcal	8,25g	9,36g	17,25g	0,00g	1,13g	2,89g
Csontleves 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 eperszalag tészta, Vöröshagyma	49,84kcal	1,23g	2,08g	6,24g	0,62g	0,20g	0,23g
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: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	326,67kcal	9,67g	3,85g	62,81g	2,40g	0,09g	0,48g
Díós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	172,22kcal	4,88g	3,78g	29,64g	1,60g	0,09g	0,47g
Díós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	190,80kcal	3,72g	11,40g	17,34g	15,00g	0,00g	0,00g
Dörögicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. petrezselyem zöld, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	108,98kcal	9,92g	4,96g	5,87g	0,89g	0,16g	0,23g
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	0,10g	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 ételecet, 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
Finomfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomfőzelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	205,39kcal	7,81g	3,33g	35,13g	8,67g	0,33g	0,89g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	84,60kcal	2,25g	0,27g	16,56g	0,00g	0,03g	0,00g
Főzött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'	127,77kcal	6,40g	3,21g	18,31g	18,20g	0,20g	1,93g
Gesztenyekrém leves almakockával Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma	108,93kcal	0,91g	0,65g	24,51g	13,66g	0,07g	0,21g
Gombás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin 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	0,17g	0,69g
Gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	109,71kcal	1,51g	0,70g	23,99g	15,01g	0,05g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	224,81kcal	5,10g	4,29g	37,65g	0,38g	0,17g	0,40g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros 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. levestzöldség, 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
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	0,31g	0,69g
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
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
Kígyóuborka Összetétel: Kígyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	242,27kcal	13,97g	4,71g	34,56g	3,13g	0,17g	0,31g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Magyaros burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	189,56kcal	5,80g	11,69g	14,19g	0,58g	0,54g	3,01g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,12g	0,68g
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	0,09g	0,78g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Mexikói sertésragu Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,21kcal	9,71g	14,10g	4,61g	1,17g	0,11g	0,22g
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
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	408,07kcal	17,89g	21,00g	34,94g	0,51g	0,23g	0,42g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	136,54kcal	3,03g	3,18g	23,70g	14,46g	0,14g	0,36g
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 rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,35kcal	3,92g	5,71g	47,68g	0,21g	0,13g	0,60g
Petrezselymes burgonya 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	0,07g	0,30g
Pince ragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Sertés máj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	165,49kcal	10,44g	10,39g	6,45g	0,92g	0,13g	0,24g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos tonhalmástétom Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Majonéz, Olajoshal, Tejföl '12%', Vöröshagyma	95,09kcal	2,70g	8,72g	1,23g	0,31g	0,30g	1,55g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	58,38kcal	1,63g	2,20g	7,80g	0,27g	0,21g	0,25g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	172,81kcal	9,68g	12,94g	3,09g	0,38g	0,16g	0,18g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	39,00kcal	3,13g	2,75g	0,38g	0,00g	0,25g	1,88g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,05kcal	11,90g	3,61g	33,69g	0,30g	0,11g	0,30g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	39,60kcal	2,40g	3,20g	0,30g	0,10g	0,40g	1,20g
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, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,83kcal	12,66g	18,83g	2,54g	0,63g	0,12g	0,24g
Sertésraguleves Összetétel: Étélizesítő 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
Sertésvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	158,06kcal	8,81g	11,74g	3,07g	0,38g	0,16g	0,18g
Sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin	32,00kcal	2,11g	2,35g	0,72g	0,05g	0,58g	0,73g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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
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
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	255,25kcal	10,77g	3,96g	57,24g	21,73g	0,35g	2,30g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	35,84kcal	1,39g	0,16g	7,22g	0,10g	0,22g	0,06g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	49,28kcal	1,91g	0,22g	9,92g	0,13g	0,31g	0,09g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.02.01.-től 2023.02.28.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vanília krémturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vanília cukor	46,19kcal	3,57g	1,49g	4,42g	3,59g	0,00g	0,00g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	41,40kcal	2,80g	3,40g	0,36g	0,10g	0,44g	1,20g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Őrölt 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
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: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	59,44kcal	2,60g	1,76g	7,83g	2,22g	0,16g	0,22g
Zöldborsós csirkemájás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	174,87kcal	12,06g	11,38g	4,88g	0,77g	0,13g	0,11g
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	83,50kcal	2,18g	7,60g	1,48g	0,05g	0,33g	1,03g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	42,29kcal	1,36g	1,12g	6,36g	1,36g	0,17g	0,13g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g