

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.10.02.	Zöldtea-citrusos; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldf szeres halpástétom (9)*;
	EN=267,34kcal FH=10,86g ZS=8,28g SZH=36,10g CK=7,24g SÓ=1,22g TZS=4,67g	EN=505,48kcal FH=18,92g ZS=20,15g SZH=60,45g CK=17,49g SÓ=0,25g TZS=0,70g	EN=184,30kcal FH=6,09g ZS=8,05g SZH=21,77g CK=0,32g SÓ=0,95g TZS=1,21g
KEDD 2023.10.03.	Erdei gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Tejszínes sertésragu (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Méz; Teavaj (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=208,89kcal FH=6,52g ZS=5,65g SZH=32,74g CK=7,76g SÓ=1,11g TZS=1,84g	EN=529,51kcal FH=16,57g ZS=20,51g SZH=64,01g CK=15,52g SÓ=0,36g TZS=1,71g	EN=209,10kcal FH=3,99g ZS=8,65g SZH=30,21g CK=10,12g SÓ=0,65g TZS=5,88g
SZERDA 2023.10.04.	Tej (2)*; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóborka;	Lebbencsleves (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;
	EN=238,64kcal FH=10,85g ZS=5,88g SZH=35,67g CK=10,01g SÓ=0,93g TZS=2,04g	EN=504,94kcal FH=17,94g ZS=26,27g SZH=47,54g CK=2,10g SÓ=1,98g TZS=7,71g	EN=272,50kcal FH=8,17g ZS=5,35g SZH=46,40g CK=18,15g SÓ=0,73g TZS=3,45g
CSÜTÖRTÖK 2023.10.05.	F zött kakaó (2, 4)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya 1/2;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=307,89kcal FH=10,73g ZS=6,80g SZH=49,77g CK=24,36g SÓ=0,60g TZS=3,75g	EN=501,17kcal FH=17,83g ZS=18,85g SZH=66,44g CK=16,62g SÓ=0,41g TZS=0,78g	EN=166,20kcal FH=7,13g ZS=5,94g SZH=21,60g CK=0,42g SÓ=1,15g TZS=1,98g
PÉNTEK 2023.10.06.	Erdei gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóborka;	Lencsegulyásleves (1, 2, 11)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=206,32kcal FH=7,40g ZS=5,87g SZH=28,65g CK=7,40g SÓ=0,93g TZS=2,02g	EN=614,40kcal FH=24,67g ZS=16,82g SZH=102,21g CK=44,02g SÓ=0,53g TZS=2,52g	EN=218,50kcal FH=5,50g ZS=11,00g SZH=23,50g CK=2,15g SÓ=0,95g TZS=6,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=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.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 vezet jét l kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.10.09.	Eper-meggy gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;
	EN=209,58kcal FH=6,19g ZS=8,09g SZH=27,78g CK=7,41g SÓ=1,19g TZS=3,06g	EN=515,34kcal FH=21,45g ZS=21,48g SZH=57,50g CK=7,86g SÓ=0,98g TZS=3,39g	EN=201,95kcal FH=6,55g ZS=4,88g SZH=31,97g CK=0,16g SÓ=1,16g TZS=3,08g
KEDD 2023.10.10.	Meggyes gyümölcs Tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Rizibizi (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;
	EN=187,16kcal FH=7,75g ZS=2,20g SZH=33,48g CK=7,66g SÓ=0,74g TZS=0,05g	EN=539,69kcal FH=21,72g ZS=16,39g SZH=92,02g CK=4,08g SÓ=2,70g TZS=1,89g	EN=188,50kcal FH=6,36g ZS=5,25g SZH=28,57g CK=0,53g SÓ=1,07g TZS=2,14g
SZERDA 2023.10.11.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Bakonyi csirkeragu leves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;
	EN=213,10kcal FH=10,31g ZS=5,75g SZH=30,20g CK=9,67g SÓ=0,93g TZS=3,64g	EN=616,41kcal FH=21,79g ZS=18,16g SZH=89,05g CK=32,83g SÓ=0,92g TZS=6,06g	EN=218,50kcal FH=3,76g ZS=6,40g SZH=35,70g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g
CSÜTÖRTÖK 2023.10.12.	Karamellás tej (2)*; Pulyka pizzasonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Ketchupos csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=253,14kcal FH=10,46g ZS=5,57g SZH=40,56g CK=20,53g SÓ=0,96g TZS=2,62g	EN=565,37kcal FH=28,77g ZS=16,31g SZH=60,90g CK=3,85g SÓ=2,23g TZS=0,45g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g
PÉNTEK 2023.10.13.	Csipkebogyó tea; Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Liga Margarin;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=227,69kcal FH=10,53g ZS=8,20g SZH=27,72g CK=7,35g SÓ=1,21g TZS=4,53g	EN=503,08kcal FH=16,81g ZS=20,51g SZH=58,85g CK=16,42g SÓ=1,62g TZS=5,47g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,45g SZH=25,35g CK=8,95g SÓ=0,35g TZS=5,25g

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.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 vezetője I kérhet az intézményben.

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.10.16.	Tejeskávé (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Sajt szórat (2)*;	Kockasajt (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=281,18kcal FH=10,34g ZS=4,27g SZH=49,28g CK=19,66g SÓ=0,70g TZS=2,42g	EN=521,88kcal FH=21,74g ZS=28,57g SZH=59,46g CK=2,30g SÓ=1,26g TZS=3,02g	EN=167,25kcal FH=5,18g ZS=3,92g SZH=26,95g CK=0,09g SÓ=1,25g TZS=2,43g
KEDD 2023.10.17.	Tej (2)*; Mogorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;	Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Liga Margarin; Rozsos párna (1, 12)*;
	EN=256,75kcal FH=10,21g ZS=6,45g SZH=39,62g CK=9,99g SÓ=0,89g TZS=2,04g	EN=585,35kcal FH=25,58g ZS=20,18g SZH=70,37g CK=11,13g SÓ=2,46g TZS=5,95g	EN=187,68kcal FH=4,98g ZS=4,74g SZH=30,51g CK=0,50g SÓ=0,70g TZS=1,10g
SZERDA 2023.10.18.	Zöldtea-citrusos; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Csokis croissant (1, 2)*;
	EN=212,82kcal FH=6,19g ZS=8,45g SZH=27,72g CK=7,35g SÓ=1,22g TZS=3,30g	EN=557,50kcal FH=21,42g ZS=22,25g SZH=65,14g CK=4,65g SÓ=1,41g TZS=0,96g	EN=181,80kcal FH=2,61g ZS=7,29g SZH=25,02g CK=0,00g SÓ=0,35g TZS=3,73g
CSÜTÖRTÖK 2023.10.19.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Meggymártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Körte;
	EN=242,83kcal FH=7,42g ZS=5,98g SZH=36,53g CK=7,29g SÓ=1,07g TZS=2,16g	EN=567,91kcal FH=27,18g ZS=15,55g SZH=69,62g CK=31,92g SÓ=0,58g TZS=1,04g	EN=182,10kcal FH=4,79g ZS=2,65g SZH=34,15g CK=0,29g SÓ=0,67g TZS=0,18g
PÉNTEK 2023.10.20.	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4)*; Mustár (11)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=254,13kcal FH=8,09g ZS=7,90g SZH=36,41g CK=7,31g SÓ=1,34g TZS=2,50g	EN=670,70kcal FH=22,25g ZS=23,91g SZH=90,09g CK=8,55g SÓ=3,29g TZS=3,54g	EN=191,35kcal FH=7,01g ZS=6,36g SZH=26,51g CK=0,73g SÓ=1,34g 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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 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 vezetője I kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.10.23.			
KEDD 2023.10.24.	Tej (2)*; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; EN=287,15kcal FH=9,57g ZS=12,36g SZH=34,20g CK=11,03g SÓ=0,74g TZS=8,30g	Zöldségleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szárzabbf zselék (1, 2)*; EN=537,03kcal FH=26,66g ZS=24,46g SZH=49,44g CK=3,49g SÓ=0,39g TZS=0,74g	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka; EN=158,00kcal FH=6,21g ZS=5,28g SZH=21,39g CK=0,53g SÓ=1,07g TZS=2,14g
SZERDA 2023.10.25.	Tejbegríz (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; EN=291,97kcal FH=8,57g ZS=3,25g SZH=56,66g CK=38,21g SÓ=0,20g TZS=1,80g	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bugaci sertés szelet (1)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*; EN=527,20kcal FH=23,74g ZS=14,81g SZH=66,57g CK=16,83g SÓ=0,31g TZS=1,38g	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka; EN=144,00kcal FH=6,61g ZS=3,68g SZH=21,11g CK=0,37g SÓ=1,03g TZS=1,38g
CSÜTÖRTÖK 2023.10.26.	Vaníliás tej (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; EN=308,08kcal FH=10,53g ZS=6,59g SZH=50,65g CK=25,35g SÓ=0,60g TZS=3,62g	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; F szeres törtburgonya (5)*; EN=542,12kcal FH=28,83g ZS=21,63g SZH=52,52g CK=8,32g SÓ=0,46g TZS=0,76g	Sonkakrém; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek; EN=156,35kcal FH=6,45g ZS=2,83g SZH=26,10g CK=0,64g SÓ=1,21g TZS=0,78g
PÉNTEK 2023.10.27.	Meggyes gyümölcs Tea; Rozsos párna (1, 12)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; EN=224,82kcal FH=5,41g ZS=4,83g SZH=38,79g CK=7,53g SÓ=0,70g TZS=1,10g	Frankfurteleves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Körte; EN=490,93kcal FH=8,06g ZS=13,51g SZH=77,17g CK=17,20g SÓ=1,12g TZS=3,10g	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; EN=184,30kcal FH=6,09g ZS=8,05g SZH=21,77g CK=0,32g SÓ=0,95g TZS=1,20g

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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűt; 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 vezetője I kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.10.30.	Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=212,82kcal FH=6,19g ZS=8,45g SZH=27,72g CK=7,35g SÓ=1,22g TZS=3,30g	EN=521,35kcal FH=23,07g ZS=23,63g SZH=49,83g CK=7,96g SÓ=1,03g TZS=2,37g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g
KEDD 2023.10.31.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Süt tökrémleves (1, 2)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Fahéjas csiga (1, 2)*;
	EN=206,90kcal FH=7,33g ZS=5,90g SZH=29,00g CK=7,40g SÓ=0,93g TZS=2,02g	EN=604,75kcal FH=23,27g ZS=24,15g SZH=71,15g CK=14,29g SÓ=0,97g TZS=3,23g	EN=197,00kcal FH=2,70g ZS=7,70g SZH=28,95g CK=9,85g SÓ=0,35g TZS=3,90g
SZERDA 2023.11.01.			
CSÜTÖRTÖK 2023.11.02.	F zött kakaó (2, 4)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Párolt rizs (5)*; Körte;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;
	EN=307,89kcal FH=10,73g ZS=6,80g SZH=49,77g CK=24,36g SÓ=0,60g TZS=3,75g	EN=523,14kcal FH=17,56g ZS=25,33g SZH=70,83g CK=1,63g SÓ=0,43g TZS=1,21g	EN=180,10kcal FH=6,30g ZS=5,40g SZH=24,83g CK=0,61g SÓ=1,04g TZS=2,31g
PÉNTEK 2023.11.03.	Tej (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Hagymás burgonya; Csemege uborka (11)*;	Sonkás krém 50g Eurofood ; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;
	EN=324,40kcal FH=11,52g ZS=9,90g SZH=46,00g CK=15,40g SÓ=0,68g TZS=4,64g	EN=506,46kcal FH=22,56g ZS=15,08g SZH=65,20g CK=3,03g SÓ=2,39g TZS=1,45g	EN=188,10kcal FH=6,14g ZS=6,72g SZH=23,97g CK=0,35g SÓ=0,90g TZS=2,62g

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=Csillagfűt; 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 vezetője I kérhet az intézményben.

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2023.10.01.-től 2023.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	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
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,64g	11,88g	69,12g	26,28g	0,60g	4,92g
Bakonyi csirkeragu leves Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	108,83kcal	10,05g	4,78g	5,83g	1,06g	0,17g	0,24g
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
Bugaci sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,09kcal	15,23g	8,13g	3,28g	0,34g	0,11g	0,38g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	222,90kcal	5,43g	5,49g	34,50g	1,38g	0,15g	2,22g
Buzsáki leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	180,86kcal	8,82g	12,48g	6,78g	1,54g	0,22g	0,23g
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
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Csipkebogyó tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Csokis croissant Összetétel: Croissant kakaós krémmel 45g, Croissant kakaós krémmel 65g	181,80kcal	2,61g	7,29g	25,02g	0,00g	0,35g	3,74g
Csontleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levestörség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	71,62kcal	1,98g	2,23g	10,60g	0,77g	0,20g	0,27g
Daraguskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizetítő 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	132,15kcal	3,85g	3,79g	19,70g	0,71g	0,23g	0,53g
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

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Óvoda

Id szak: 2023.10.01.-től 2023.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Döngősei csirkeraguleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	108,36kcal	9,88g	4,97g	5,77g	0,89g	0,16g	0,23g
Eper-meggy gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Erdői gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Fahéjas csiga Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	197,00kcal	2,70g	7,70g	28,95g	9,85g	0,35g	3,90g
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, Főzötejszín, 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
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	42,72kcal	1,42g	0,16g	8,90g	0,21g	0,22g	0,02g
Filézt halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	94,47kcal	7,42g	5,75g	4,98g	2,96g	2,92g	2,58g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	84,60kcal	2,25g	0,27g	16,56g	0,00g	0,03g	0,00g
Főtt kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'	127,77kcal	6,40g	3,21g	18,31g	18,20g	0,20g	1,93g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	174,73kcal	3,21g	9,24g	14,55g	0,61g	0,63g	0,93g
Fszeres töltburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő 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
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzötejszín, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	116,79kcal	1,68g	1,30g	24,23g	15,01g	0,06g	0,33g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hamis gulyásleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő 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

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Óvoda

Id szak: 2023.10.01.-től 2023.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Virsli Pulyka Gallicoop	215,71kcal	7,68g	7,43g	28,49g	0,28g	1,24g	2,48g
Húsgombóc Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	196,77kcal	10,38g	12,32g	14,96g	0,34g	0,10g	0,10g
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	426,81kcal	18,24g	16,33g	50,57g	2,74g	0,85g	2,69g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	477,48kcal	19,08g	19,96g	53,11g	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
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	209,00kcal	2,70g	10,45g	25,35g	8,95g	0,35g	5,25g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	132,00kcal	6,20g	3,00g	20,20g	20,20g	0,20g	1,80g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	50,68kcal	1,77g	2,16g	5,72g	1,54g	0,18g	0,25g
Kelkáposzta f. zelek Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	117,15kcal	3,88g	2,28g	19,53g	0,33g	0,13g	0,21g
Ken májas Összetétel: Kenőmájas	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,26g	0,44g	1,96g
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	0,41g	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
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Kukoricás bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,09kcal	7,46g	6,21g	42,80g	1,25g	0,10g	0,80g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Óvoda

Id szak: 2023.10.01.-től 2023.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	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, Étélizésítő 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 nagykocka tészta, Vöröshagyma	102,87kcal	2,98g	1,93g	17,50g	1,45g	0,17g	0,25g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70g	259,00kcal	4,41g	4,27g	49,42g	16,59g	0,49g	2,17g
Lencsegulyásleves Összetétel: 10%-os ételect, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	244,07kcal	13,44g	12,85g	17,17g	2,28g	0,18g	0,23g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Magyaros burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	189,56kcal	5,80g	11,69g	14,19g	0,58g	0,54g	3,01g
Magyaros gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	81,01kcal	3,01g	3,86g	8,13g	0,90g	0,19g	0,33g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	24,30kcal	0,40g	2,30g	0,50g	0,00g	0,04g	1,46g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes makaróni	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,12g	0,68g
Mákos guba Összetétel: Mákos guba	423,50kcal	9,90g	16,50g	56,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. meggy, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	165,68kcal	2,08g	0,56g	37,40g	29,66g	0,06g	0,19g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	36,00kcal	0,04g	0,00g	9,89g	9,85g	0,01g	0,00g
Méz-mustáros csirke csikok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	148,28kcal	15,01g	5,78g	8,92g	6,78g	0,12g	0,23g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	48,60kcal	0,20g	3,00g	5,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Mustár Összetétel: Mustár	10,00kcal	0,41g	0,47g	0,88g	0,00g	0,10g	0,02g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Óvoda

Id szak: 2023.10.01.-től 2023.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	26,89kcal	0,55g	2,40g	0,74g	0,02g	0,04g	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
Nyírségi gombóclevés Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	83,85kcal	3,03g	2,90g	9,51g	2,25g	0,27g	0,24g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Párizsikrém Összetétel: Liga margarin, Mustár, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	65,20kcal	2,64g	5,82g	0,59g	0,15g	0,71g	1,80g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő 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
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	71,24kcal	3,11g	5,45g	0,49g	0,11g	0,44g	1,84g
Pírtott dara Összetétel: Búdadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	129,27kcal	2,82g	3,06g	22,02g	0,00g	0,10g	0,30g
Pírtott tökmag Összetétel: Tökmag hántolt	62,30kcal	3,39g	5,05g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	218,50kcal	5,50g	11,00g	23,50g	2,15g	0,95g	6,00g
Pulyka pizzasonka Összetétel: Felvágott - Pulyka pizzasonka	2,34kcal	0,30g	0,12g	0,02g	0,01g	0,05g	0,04g
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	208,11kcal	5,88g	4,93g	51,81g	1,88g	0,11g	0,53g
Roston sült hal tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	178,95kcal	11,41g	7,64g	15,87g	0,29g	1,16g	0,83g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
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 korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,23kcal	12,00g	12,36g	20,00g	0,00g	1,80g	3,64g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2023.10.01.-től 2023.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sárgarépa zselé Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	194,98kcal	5,76g	2,86g	34,24g	15,84g	0,35g	0,74g
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, Kóménymag, 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
Sertésrizottó Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	401,87kcal	15,60g	21,95g	50,95g	1,40g	0,83g	0,81g
Sonkakrém Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet, Liga margarin	32,00kcal	2,11g	2,35g	0,72g	0,05g	0,58g	0,73g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	159,98kcal	6,85g	4,46g	23,00g	6,68g	0,18g	1,02g
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	232,51kcal	12,66g	16,84g	4,59g	0,36g	0,44g	1,10g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	235,64kcal	9,17g	21,84g	0,59g	0,20g	1,37g	7,17g
Sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Számas fűszerkeverék	189,11kcal	19,26g	9,02g	0,70g	0,01g	0,15g	0,30g
Süt tökrémleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcsle sűrítmény, Kristálycukor, Só 'jódozott'	115,64kcal	1,64g	2,77g	20,21g	11,56g	0,11g	0,54g
Szárazbab zselé Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	235,01kcal	11,99g	3,95g	36,50g	1,54g	0,10g	0,30g
Tárkonyos csirkeragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	68,84kcal	7,31g	2,22g	4,42g	1,10g	0,44g	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
Tejbegríz Összetétel: Búza dara, Kristálycukor, Tej '1,5%'	211,00kcal	8,55g	3,25g	36,55g	18,20g	0,20g	1,80g
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
Tejszínes sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	199,73kcal	9,89g	15,85g	2,97g	0,50g	0,17g	1,08g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.10.01.-től 2023.10.31.-ig

Étel név, összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlésű gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
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
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
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
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	24,10kcal	0,43g	2,20g	0,65g	0,03g	0,04g	0,00g
Vaníliaöntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	82,78kcal	3,10g	1,50g	14,10g	5,50g	0,15g	0,90g
Vaníliás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	127,96kcal	6,20g	3,00g	19,19g	19,19g	0,20g	1,80g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	51,38kcal	0,84g	0,12g	11,45g	8,65g	0,07g	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, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	64,20kcal	2,32g	1,49g	9,68g	1,23g	0,24g	0,04g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizésítő 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
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
Zöldsgöves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes eperszalag tészta, Vöröshagyma	65,19kcal	2,01g	1,68g	10,40g	1,32g	0,17g	0,20g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2023.10.01.-től 2023.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g