

	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)*; Fonottka (1, 2)*;	Babgulyás (1, 2, 5)*; Roston sült hal tepsiben (1, 5, 9)*; Hagymás burgonya; Csemege uborka (11)*;	Sonkás krém 50g Eurofood ; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;
	EN=235,50kcal FH=10,05g ZS=4,35g SZH=38,30g CK=11,30g SÓ=0,76g TZS=2,70g	EN=648,19kcal FH=29,57g ZS=24,41g SZH=71,76g CK=2,73g SÓ=2,40g TZS=1,46g	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=Csillagfürt; 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 2023.11.06.	Csipkebogyó tea; Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Pásztorleves (1, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Ivójoghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=196,44kcal FH=5,63g ZS=5,95g SZH=29,85g CK=7,35g SÓ=1,33g TZS=3,03g	EN=540,89kcal FH=17,92g ZS=23,97g SZH=77,52g CK=1,59g SÓ=0,70g TZS=1,74g	EN=241,85kcal FH=7,28g ZS=2,54g SZH=45,52g CK=19,38g SÓ=0,60g TZS=1,48g
KEDD 2023.11.07.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kukoricás kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya virslivel (1, 2, 3, 4, 5)*; Csemege uborka (11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*;
	EN=229,55kcal FH=10,02g ZS=5,59g SZH=34,18g CK=9,52g SÓ=0,93g TZS=2,18g	EN=514,62kcal FH=22,31g ZS=20,09g SZH=59,70g CK=3,55g SÓ=3,44g TZS=4,45g	EN=196,00kcal FH=3,95g ZS=3,75g SZH=35,80g CK=11,75g SÓ=0,35g TZS=1,85g
SZERDA 2023.11.08.	Tejeskávé (1, 2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Jégcsap retek;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Píritott dara (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=282,38kcal FH=10,97g ZS=5,55g SZH=45,04g CK=18,16g SÓ=0,88g TZS=2,67g	EN=594,51kcal FH=26,67g ZS=16,62g SZH=70,97g CK=25,11g SÓ=0,81g TZS=1,11g	EN=179,55kcal FH=6,85g ZS=5,85g SZH=25,43g CK=0,73g SÓ=1,15g TZS=1,84g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.09.	Tejbegríz (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Lecsós sertésragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*; Körte;	Almás pite (1, 2, 3)*;
	EN=290,08kcal FH=9,35g ZS=4,09g SZH=52,99g CK=34,20g SÓ=0,20g TZS=2,32g	EN=556,61kcal FH=17,62g ZS=21,46g SZH=64,64g CK=2,29g SÓ=0,40g TZS=1,18g	EN=165,00kcal FH=2,25g ZS=5,50g SZH=27,00g CK=11,00g SÓ=0,20g TZS=2,55g
PÉNTEK 2023.11.10.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4)*; Ketchup;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=267,75kcal FH=7,82g ZS=7,43g SZH=37,00g CK=8,16g SÓ=1,39g TZS=2,48g	EN=621,93kcal FH=24,14g ZS=20,90g SZH=82,41g CK=23,39g SÓ=0,86g TZS=0,82g	EN=159,90kcal FH=6,17g ZS=4,74g SZH=23,21g CK=0,27g SÓ=1,16g TZS=2,94g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

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

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

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi
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 vezetője kérheti az intézményben.

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.11.13.	Tej (2)*; Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*;	Krémes szibarackleves (1, 2)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; F szeres törtburgonya (5)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;
	EN=272,40kcal FH=9,32g ZS=9,40g SZH=37,40g CK=18,60g SÓ=0,44g TZS=5,12g	EN=524,27kcal FH=15,83g ZS=19,41g SZH=66,56g CK=20,24g SÓ=0,35g TZS=0,91g	EN=240,40kcal FH=11,12g ZS=8,31g SZH=29,08g CK=0,21g SÓ=1,22g TZS=4,67g
KEDD 2023.11.14.	Meggyes gyümölcs Tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sajtós sertésvagdalt (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kukoricás kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=200,32kcal FH=7,71g ZS=2,18g SZH=36,89g CK=11,20g SÓ=0,63g TZS=0,04g	EN=557,55kcal FH=25,04g ZS=22,27g SZH=61,08g CK=19,00g SÓ=0,97g TZS=2,80g	EN=200,95kcal FH=5,76g ZS=7,99g SZH=25,61g CK=0,14g SÓ=0,95g TZS=1,20g
SZERDA 2023.11.15.	Erdei gyümölcs tea; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Lencseleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;
	EN=181,39kcal FH=4,86g ZS=2,74g SZH=33,95g CK=7,64g SÓ=0,67g TZS=0,04g	EN=563,04kcal FH=19,34g ZS=9,70g SZH=96,90g CK=26,76g SÓ=1,16g TZS=2,06g	EN=171,00kcal FH=5,90g ZS=4,10g SZH=25,88g CK=0,35g SÓ=1,22g TZS=2,55g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.16.	Citromos tea; Diákcsemege szalámi; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Temesvári sertésszelet (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=188,86kcal FH=6,08g ZS=6,09g SZH=27,39g CK=7,36g SÓ=1,11g TZS=2,46g	EN=513,47kcal FH=23,46g ZS=18,33g SZH=77,80g CK=1,74g SÓ=0,55g TZS=1,40g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,45g SZH=25,35g CK=8,95g SÓ=0,35g TZS=5,25g
PÉNTEK 2023.11.17.	Karamellás tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Halas Bolognai szósz (1, 9)*; Spagetti (1)*; Sajt szórat (2)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=306,90kcal FH=10,16g ZS=6,91g SZH=50,23g CK=25,15g SÓ=0,58g TZS=3,83g	EN=553,50kcal FH=27,03g ZS=16,94g SZH=71,89g CK=7,53g SÓ=1,82g TZS=3,50g	EN=160,40kcal FH=6,28g ZS=5,34g SZH=21,77g CK=0,53g SÓ=1,07g TZS=2,14g

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=Csillagfürt; 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 2023.11.20.	Vaníliás tej (1, 2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fejtttabelleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Alma;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;
	EN=246,76kcal FH=10,16g ZS=5,45g SZH=39,54g CK=19,51g SÓ=0,91g TZS=2,58g	EN=526,19kcal FH=17,92g ZS=15,73g SZH=73,24g CK=0,60g SÓ=1,42g TZS=3,41g	EN=220,20kcal FH=4,15g ZS=6,80g SZH=34,74g CK=4,94g SÓ=0,36g TZS=1,87g
KEDD 2023.11.21.	Tej (2)*; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Karfiolkrém leves (1, 2, 3, 5)*; Pásztortarhonya (1, 5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=215,69kcal FH=10,46g ZS=5,85g SZH=30,43g CK=9,69g SÓ=0,93g TZS=2,18g	EN=549,54kcal FH=20,58g ZS=20,41g SZH=68,21g CK=5,74g SÓ=1,97g TZS=0,94g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
SZERDA 2023.11.22.	Zöldtea-citrusos; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Paprikás sertés szelet (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Zöldborsós bulgur (1, 5)*; Narancs;	Sajtos pogácsa (1, 2)*;
	EN=210,69kcal FH=6,92g ZS=5,85g SZH=32,80g CK=7,76g SÓ=1,15g TZS=1,84g	EN=549,70kcal FH=25,51g ZS=15,71g SZH=67,23g CK=3,88g SÓ=0,44g TZS=1,24g	EN=193,50kcal FH=4,75g ZS=7,10g SZH=26,85g CK=0,90g SÓ=1,35g TZS=3,55g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.23.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Rozsos párna (1, 12)*;	Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 5)*; Aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=266,02kcal FH=7,64g ZS=8,57g SZH=38,43g CK=7,63g SÓ=1,33g TZS=2,30g	EN=537,48kcal FH=20,03g ZS=26,35g SZH=69,72g CK=10,01g SÓ=1,33g TZS=1,04g	EN=184,80kcal FH=6,14g ZS=8,07g SZH=21,87g CK=0,32g SÓ=0,95g TZS=1,20g
PÉNTEK 2023.11.24.	Kefír (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma;	Pizzás csiga (1, 2, 4)*;
	EN=214,50kcal FH=9,10g ZS=5,85g SZH=29,45g CK=6,05g SÓ=0,75g TZS=3,75g	EN=546,53kcal FH=20,98g ZS=16,27g SZH=89,55g CK=38,91g SÓ=0,52g TZS=2,96g	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=Csillagfű; 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 2023.11.27.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Kukoricás kenyér (1)*;
	EN=210,42kcal FH=6,25g ZS=4,86g SZH=33,69g CK=7,38g SÓ=1,13g TZS=3,11g	EN=583,44kcal FH=26,85g ZS=18,43g SZH=73,75g CK=3,74g SÓ=0,62g TZS=0,79g	EN=194,73kcal FH=5,50g ZS=8,36g SZH=23,68g CK=0,14g SÓ=1,22g TZS=3,30g
KEDD 2023.11.28.	Tejeskávé (1, 2)*; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Tárkonyos szárnyasragu leves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Narancs;	Sajtos szál (1, 2)*;
	EN=282,28kcal FH=11,02g ZS=5,72g SZH=44,78g CK=18,14g SÓ=0,84g TZS=2,02g	EN=502,73kcal FH=19,33g ZS=17,78g SZH=63,45g CK=18,23g SÓ=0,52g TZS=0,57g	EN=229,00kcal FH=4,00g ZS=14,80g SZH=19,35g CK=0,85g SÓ=0,95g TZS=7,45g
SZERDA 2023.11.29.	Citromos tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Kukoricás kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 5)*; Pritaminos sajtelfűjt (1, 2, 3)*; Vegyesf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fonottka (1, 2)*;
	EN=213,05kcal FH=6,40g ZS=5,75g SZH=31,13g CK=7,22g SÓ=0,93g TZS=2,02g	EN=564,91kcal FH=25,83g ZS=15,05g SZH=76,65g CK=17,03g SÓ=1,58g TZS=7,33g	EN=248,90kcal FH=6,15g ZS=6,39g SZH=40,57g CK=12,46g SÓ=0,53g TZS=4,99g
CSÜTÖRTÖK 2023.11.30.	Tej (2)*; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mustáros csirkecomb (1, 2, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Alma;
	EN=248,55kcal FH=13,26g ZS=6,45g SZH=34,65g CK=10,12g SÓ=1,45g TZS=2,98g	EN=577,86kcal FH=28,43g ZS=21,31g SZH=57,24g CK=5,42g SÓ=0,50g TZS=2,58g	EN=112,70kcal FH=1,38g ZS=1,44g SZH=22,90g CK=7,00g SÓ=0,02g TZS=0,60g
PÉNTEK 2023.12.01.			

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 vezet jét l kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldi leves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	97,03kcal	2,52g	2,25g	15,52g	0,79g	0,18g	0,26g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	160,64kcal	1,91g	1,26g	34,03g	24,13g	0,10g	0,17g
Almás pite Összetétel: Almás pite 50g, Almás pite 70g	165,00kcal	2,25g	5,50g	27,00g	11,00g	0,20g	2,55g
Amerikai palacsinta Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	192,00kcal	5,12g	4,08g	32,40g	13,04g	0,71g	0,64g
Aprópecsenye Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	244,82kcal	12,86g	18,81g	4,38g	0,44g	0,09g	0,23g
Babgulyás Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárzabab, Tejföl '12%', Vöröshagyma	236,03kcal	12,70g	12,42g	16,80g	0,92g	0,17g	0,23g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	196,00kcal	3,95g	3,75g	35,80g	11,75g	0,35g	1,85g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	269,29kcal	6,40g	6,17g	40,46g	1,41g	0,10g	0,80g
Burgonyaf zelék Összetétel: 10%-os ételect, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	205,27kcal	5,06g	3,47g	35,23g	0,08g	0,18g	0,20g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	115,50kcal	2,69g	3,28g	14,23g	0,97g	0,46g	0,34g
Burgonyaleves Összetétel: 10%-os ételect, Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő 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', Vöröshagyma, Zeller zöld	93,34kcal	2,57g	1,76g	15,51g	1,16g	0,20g	0,18g
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
Bükk aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	222,44kcal	11,47g	17,48g	3,26g	0,35g	0,11g	0,37g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	20,48kcal	0,58g	0,04g	4,64g	1,20g	1,20g	0,00g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,48kcal	8,25g	9,36g	17,25g	0,00g	1,13g	2,89g
Csonleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levezzöldség, 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
Csorbaleves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lestyán, Őrölt fekete bors, Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	156,56kcal	7,72g	10,40g	6,75g	0,79g	0,49g	0,13g
Daraguskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, 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
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Erdi gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejlettbabes Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. fejlettbab, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tojásos gyűrű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	98,33kcal	4,17g	2,89g	13,06g	0,52g	0,11g	0,32g
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
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	171,60kcal	3,95g	3,80g	29,54g	4,94g	0,36g	1,87g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
F zött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '1,5%'	127,77kcal	6,40g	3,21g	18,31g	18,20g	0,20g	1,93g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
F szerez törlburgonya 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
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka AHIDA	22,40kcal	3,20g	1,00g	0,18g	0,08g	0,48g	0,34g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Hagymás burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	224,81kcal	5,10g	4,29g	37,65g	0,38g	0,17g	0,40g
Hálas Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sült paradicsom, Vöröshagyma	176,55kcal	14,30g	6,10g	15,35g	3,24g	1,29g	0,62g
Hentes tokány Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	195,06kcal	10,31g	15,84g	1,47g	0,27g	0,37g	0,83g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Virsli Pulyka Gallicoop	215,71kcal	7,68g	7,43g	28,49g	0,28g	1,24g	2,48g
Ívőjoghurt Összetétel: Szivecske ívő joghurt 125g	115,00kcal	3,75g	1,38g	20,75g	17,75g	0,13g	0,88g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	209,00kcal	2,70g	10,45g	25,35g	8,95g	0,35g	5,25g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	132,00kcal	6,20g	3,00g	20,20g	20,20g	0,20g	1,80g
Karfiolkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	89,58kcal	2,88g	2,82g	12,21g	1,73g	0,18g	0,24g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Ken májas Összetétel: Kenőmájas	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,26g	0,44g	1,96g
Kertészleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	54,14kcal	1,73g	2,13g	6,69g	1,07g	0,18g	0,24g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,88kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Krémes szibarackleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	123,80kcal	1,47g	1,09g	27,21g	19,91g	0,13g	0,39g
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
Lecsős sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	175,75kcal	9,07g	14,02g	2,15g	0,13g	0,13g	0,22g
Lencseleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	176,05kcal	9,79g	3,47g	25,32g	1,35g	0,21g	0,25g
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
Majonás sertésragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	187,48kcal	9,36g	14,96g	2,54g	0,33g	0,09g	0,22g
Marhaer leves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	54,37kcal	1,71g	1,27g	8,83g	0,75g	0,16g	0,16g
Mogygyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Mogygyódkrém 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
Mustáros csirkecomb Összetétel: Babérlevél, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	203,67kcal	19,83g	9,34g	2,91g	0,21g	0,11g	0,23g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	26,89kcal	0,55g	2,40g	0,74g	0,02g	0,04g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g
Négyhagymás krémleves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	76,59kcal	1,98g	2,28g	11,88g	2,93g	0,10g	0,13g
Olasz zöldségleves gyufatesztával Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta,	104,35kcal	2,94g	2,70g	16,36g	8,35g	0,19g	0,31g
Palócseves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	178,10kcal	8,97g	11,47g	8,18g	1,18g	0,16g	0,14g
Paprikás sertés szelet Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma	152,49kcal	15,32g	7,77g	4,40g	0,24g	0,14g	0,23g
Paprikásburgonya virslivel Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	337,05kcal	11,77g	15,79g	36,38g	0,95g	1,52g	4,02g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom	84,00kcal	2,23g	7,63g	1,58g	0,05g	0,33g	1,03g
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
Párolt rizs Összetétel: Étélizetítő 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
Pástorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	122,38kcal	3,25g	2,42g	20,67g	1,11g	0,19g	0,31g
Pástorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	439,49kcal	17,12g	17,54g	51,36g	2,81g	0,60g	0,69g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,91kcal	3,86g	4,78g	47,54g	0,08g	0,15g	0,50g
Pírtott dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	129,27kcal	2,82g	3,06g	22,02g	0,00g	0,10g	0,30g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	218,50kcal	5,50g	11,00g	23,50g	2,15g	0,95g	6,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajtfejt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	183,55kcal	12,11g	9,85g	10,50g	0,24g	0,82g	6,28g
Roston sült hal tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtszórát 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 pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	193,50kcal	4,75g	7,10g	26,85g	0,90g	1,35g	3,55g
Sajtos sertésragolt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félégyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Trappista sajt, Vöröshagyma	208,73kcal	9,59g	16,11g	5,31g	0,41g	0,30g	1,42g
Sajtos rúd Összetétel: Sajtos rúd 50g, Sajtos rúd 70g	229,00kcal	4,00g	14,80g	19,35g	0,85g	0,95g	7,45g
Sonkás krém 50g Eurofood Összetétel: Sonkás májaskrém	63,60kcal	1,84g	6,12g	0,22g	0,00g	0,30g	2,32g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes spagetti tészta	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,09g	0,78g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Származék fűszerkeverék	189,11kcal	19,26g	9,02g	0,70g	0,01g	0,15g	0,30g
Tárkonyos májgulaske leves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma	119,89kcal	8,27g	4,02g	11,97g	1,33g	0,71g	0,33g
Tárkonyos szárnyasragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	94,61kcal	10,07g	2,60g	7,12g	1,63g	0,43g	0,10g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	88,00kcal	6,00g	3,00g	9,40g	9,40g	0,26g	2,00g
Tejbegríz Összetétel: Búzadara, 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
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	28,40kcal	0,68g	2,40g	0,80g	0,00g	0,01g	0,00g
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
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	49,28kcal	1,91g	0,22g	9,92g	0,13g	0,31g	0,09g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlés kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Teljes kiőrlés zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
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%', Vörshagyma	192,99kcal	16,58g	10,38g	6,90g	0,75g	0,23g	0,54g
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
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	58,00kcal	7,00g	2,50g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,04g	11,67g	10,56g	0,03g	4,29g
Túrós tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,14g	0,68g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	24,10kcal	0,43g	2,20g	0,65g	0,03g	0,04g	0,00g
Vaníliás gesztenyekrém Összetétel: Fagy. gesztenye püré, Kristálycukor, Puding por, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	194,98kcal	4,43g	2,15g	39,18g	12,38g	0,23g	1,17g
Vaníliás krémtúró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	49,03kcal	3,64g	1,73g	4,50g	3,59g	0,00g	0,00g
Vaníliás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	127,96kcal	6,20g	3,00g	19,19g	19,19g	0,20g	1,80g
Vegyesf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	204,64kcal	8,79g	3,22g	33,01g	15,49g	0,26g	0,78g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	41,40kcal	2,80g	3,40g	0,36g	0,10g	0,44g	1,20g
Zöldborsóf zelék 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
Zöldborsós bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vörshagyma	278,69kcal	7,26g	6,21g	41,78g	1,75g	0,10g	0,79g
Zöldf szerez 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
Zöldség leves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. levestörség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vörshagyma	73,41kcal	2,28g	1,73g	11,71g	1,89g	0,19g	0,23g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2023.11.01.-től 2023.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea 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