

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2024.12.30.	Citromos tea; Lapkasajt (2)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Gyrosos csirke csíkok (1, 2, 11)*; Párolt gersli (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=238,47kcal FH=10,41g ZS=9,70g SZH=27,33g CK=7,30g SÓ=1,13g TZS=4,63g	EN=465,76kcal FH=23,22g ZS=14,71g SZH=57,45g CK=2,22g SÓ=1,51g TZS=1,10g	EN=210,35kcal FH=5,70g ZS=8,76g SZH=26,24g CK=1,68g SÓ=0,80g TZS=1,63g
KEDD 2024.12.31.	Citromos tea; Csirke májkrém 50g; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Zöldséges rakott tészta (1, 2, 5)*; Alma;	Dzsem (13)*; Bebo Mini Margarin; Kifli (1, 2)*;
	EN=261,22kcal FH=9,56g ZS=11,40g SZH=29,78g CK=7,30g SÓ=1,28g TZS=2,93g	EN=665,49kcal FH=35,83g ZS=25,58g SZH=68,97g CK=10,24g SÓ=0,77g TZS=2,64g	EN=220,85kcal FH=3,53g ZS=4,66g SZH=39,77g CK=14,88g SÓ=0,47g TZS=1,30g
SZERDA 2025.01.01.			
CSÜTÖRTÖK 2025.01.02.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Bebo Mini Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tárkonyos burgonyaleves (1, 2, 5)*; Temesvári sertésszelet (1, 2, 3, 5)*; Cs tészta (1)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=202,12kcal FH=6,71g ZS=7,35g SZH=27,69g CK=7,40g SÓ=1,07g TZS=2,08g	EN=625,83kcal FH=28,08g ZS=18,89g SZH=82,45g CK=3,85g SÓ=1,12g TZS=1,45g	EN=173,35kcal FH=5,13g ZS=4,66g SZH=26,90g CK=1,63g SÓ=1,09g TZS=2,85g
PÉNTEK 2025.01.03.	Gyümölcsös krémszörp (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;	Magyaros gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Aprópecsenye (1, 5)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Csemege szalámi; Bebo Mini Margarin; Zsemle (1)*;
	EN=272,50kcal FH=8,17g ZS=5,35g SZH=46,40g CK=18,15g SÓ=0,73g TZS=3,45g	EN=589,93kcal FH=24,32g ZS=27,15g SZH=57,75g CK=9,09g SÓ=0,69g TZS=0,96g	EN=234,83kcal FH=6,40g ZS=10,03g SZH=28,67g CK=0,16g SÓ=1,14g TZS=3,54g

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=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

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 vezetőjélt kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.01.06.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=268,12kcal FH=10,33g ZS=6,59g SZH=40,86g CK=15,56g SÓ=0,66g TZS=3,82g	EN=545,49kcal FH=18,41g ZS=16,88g SZH=75,02g CK=4,33g SÓ=1,45g TZS=5,40g	EN=178,44kcal FH=6,13g ZS=8,09g SZH=20,41g CK=0,38g SÓ=1,19g TZS=3,06g
KEDD 2025.01.07.	Meggyes gyümölcs Tea; Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bácskai rizseshús (5)*; Alma bef tt;	Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=227,69kcal FH=10,53g ZS=8,20g SZH=27,72g CK=7,35g SÓ=1,21g TZS=4,53g	EN=614,80kcal FH=19,00g ZS=30,14g SZH=121,34g CK=11,66g SÓ=0,53g TZS=1,14g	EN=164,55kcal FH=4,67g ZS=2,73g SZH=29,32g CK=0,18g SÓ=0,68g TZS=0,32g
SZERDA 2025.01.08.	Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Tökf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=191,34kcal FH=6,83g ZS=5,85g SZH=28,08g CK=7,45g SÓ=1,15g TZS=1,98g	EN=568,14kcal FH=21,61g ZS=22,93g SZH=62,44g CK=10,28g SÓ=0,96g TZS=1,75g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g
CSÜTÖRTÖK 2025.01.09.	Tiramisu ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=240,38kcal FH=9,73g ZS=4,16g SZH=40,43g CK=10,83g SÓ=0,67g TZS=2,40g	EN=605,27kcal FH=36,67g ZS=17,60g SZH=81,27g CK=14,66g SÓ=0,34g TZS=0,96g	EN=158,40kcal FH=6,36g ZS=5,65g SZH=20,64g CK=0,42g SÓ=1,11g TZS=1,98g
PÉNTEK 2025.01.10.	Csipkebogyó tea; Kakaós csiga (1, 2)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*;	Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=228,14kcal FH=3,02g ZS=9,75g SZH=30,93g CK=16,23g SÓ=0,47g TZS=4,90g	EN=658,89kcal FH=22,21g ZS=29,57g SZH=73,61g CK=17,75g SÓ=0,47g TZS=2,24g	EN=140,87kcal FH=7,93g ZS=2,23g SZH=21,74g CK=0,31g SÓ=0,74g 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=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

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 / kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.01.13.	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórát (2)*; Alma;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=628,89kcal FH=22,81g ZS=25,41g SZH=75,00g CK=7,77g SÓ=1,19g TZS=3,21g	EN=184,80kcal FH=6,14g ZS=8,07g SZH=21,87g CK=0,32g SÓ=0,95g TZS=1,20g
KEDD 2025.01.14.	Tej (2)*; Sajtos rúd (1, 2, 3)*;	Tavaszi leves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=315,50kcal FH=10,35g ZS=17,20g SZH=29,25g CK=10,30g SÓ=1,31g TZS=9,10g	EN=544,29kcal FH=21,63g ZS=22,12g SZH=61,74g CK=6,59g SÓ=1,35g TZS=0,94g	EN=149,40kcal FH=4,12g ZS=3,45g SZH=25,50g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,18g
SZERDA 2025.01.15.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Narancs;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=184,72kcal FH=5,87g ZS=4,71g SZH=29,73g CK=7,30g SÓ=1,16g TZS=2,94g	EN=676,21kcal FH=29,87g ZS=25,95g SZH=72,04g CK=2,19g SÓ=0,99g TZS=0,90g	EN=179,55kcal FH=6,85g ZS=5,85g SZH=25,43g CK=0,73g SÓ=1,15g TZS=1,84g
CSÜTÖRTÖK 2025.01.16.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=242,83kcal FH=7,42g ZS=5,98g SZH=36,53g CK=7,29g SÓ=1,07g TZS=2,16g	EN=694,43kcal FH=20,31g ZS=26,18g SZH=91,14g CK=18,85g SÓ=0,48g TZS=2,07g	EN=173,35kcal FH=5,13g ZS=4,66g SZH=26,90g CK=1,63g SÓ=1,09g TZS=2,85g
PÉNTEK 2025.01.17.	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4)*; Ketchup;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Halrudacsok panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=265,03kcal FH=7,75g ZS=7,43g SZH=36,66g CK=8,16g SÓ=1,39g TZS=2,48g	EN=568,97kcal FH=25,64g ZS=16,05g SZH=75,75g CK=11,36g SÓ=1,37g TZS=3,05g	EN=180,30kcal FH=4,05g ZS=2,48g SZH=35,40g CK=15,32g SÓ=0,74g TZS=0,78g

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=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

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

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.01.20.	Tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Rántott sajt 'mirelit' (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=235,50kcal FH=10,05g ZS=4,35g SZH=38,30g CK=11,30g SÓ=0,76g TZS=2,70g	EN=568,38kcal FH=18,40g ZS=22,04g SZH=70,05g CK=3,51g SÓ=1,47g TZS=1,25g	EN=154,80kcal FH=4,00g ZS=2,45g SZH=30,23g CK=10,17g SÓ=0,72g TZS=0,78g
KEDD 2025.01.21.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya 1/2; Félbarna kenyér (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Savanyú káposzta (6)*;
	EN=206,79kcal FH=6,02g ZS=4,71g SZH=34,80g CK=7,61g SÓ=1,16g TZS=2,80g	EN=580,89kcal FH=20,00g ZS=19,13g SZH=83,55g CK=16,13g SÓ=0,73g TZS=0,83g	EN=189,48kcal FH=6,77g ZS=5,49g SZH=26,51g CK=0,61g SÓ=1,92g TZS=2,34g
SZERDA 2025.01.22.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Vágott tojásleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; Alma;	Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=191,34kcal FH=6,83g ZS=5,85g SZH=28,08g CK=7,45g SÓ=1,15g TZS=1,98g	EN=516,52kcal FH=23,93g ZS=25,04g SZH=44,13g CK=7,49g SÓ=0,65g TZS=2,43g	EN=164,55kcal FH=4,67g ZS=2,73g SZH=29,32g CK=0,18g SÓ=0,68g TZS=0,32g
CSÜTÖRTÖK 2025.01.23.	Meggyes gyümölcs Tea; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Narancs;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=207,46kcal FH=7,99g ZS=2,28g SZH=37,13g CK=7,23g SÓ=0,75g TZS=0,32g	EN=561,96kcal FH=22,63g ZS=22,79g SZH=63,39g CK=3,58g SÓ=0,68g TZS=3,72g	EN=181,68kcal FH=6,13g ZS=8,45g SZH=20,34g CK=0,32g SÓ=1,22g TZS=3,30g
PÉNTEK 2025.01.24.	Madártej ízű tej (2)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Sárgarépa;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;
	EN=264,15kcal FH=10,62g ZS=5,52g SZH=43,17g CK=11,34g SÓ=0,91g TZS=2,45g	EN=512,36kcal FH=22,14g ZS=20,73g SZH=71,15g CK=7,61g SÓ=0,88g TZS=1,76g	EN=195,80kcal FH=7,32g ZS=6,62g SZH=24,94g CK=0,38g SÓ=1,27g TZS=1,50g

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

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

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 / kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.01.27.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Húsgaluska-leves (csirke) (1, 2, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=551,68kcal FH=25,96g ZS=26,84g SZH=66,02g CK=2,48g SÓ=0,48g TZS=1,17g	EN=181,68kcal FH=6,13g ZS=8,45g SZH=20,34g CK=0,32g SÓ=1,22g TZS=3,30g
KEDD 2025.01.28.	Citromos tea; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Pritaminos sajtfehérje (1, 2, 3)*; Zöldborsóf zselé (1, 2)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=201,77kcal FH=5,13g ZS=4,66g SZH=33,93g CK=8,66g SÓ=1,09g TZS=2,85g	EN=525,80kcal FH=26,86g ZS=17,26g SZH=61,48g CK=19,65g SÓ=1,28g TZS=8,15g	EN=165,30kcal FH=6,66g ZS=5,71g SZH=21,84g CK=0,42g SÓ=1,11g TZS=1,98g
SZERDA 2025.01.29.	Csipkebogyó tea; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Francia hagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*; Alma;	Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=172,34kcal FH=7,23g ZS=3,45g SZH=27,90g CK=7,43g SÓ=1,19g TZS=1,12g	EN=637,64kcal FH=23,28g ZS=23,75g SZH=81,18g CK=9,13g SÓ=0,84g TZS=2,47g	EN=199,65kcal FH=4,14g ZS=2,48g SZH=40,12g CK=15,64g SÓ=0,74g TZS=0,65g
CSÜTÖRTÖK 2025.01.30.	Tejeskávé íz tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Jégcsap retek;
	EN=227,75kcal FH=9,49g ZS=4,01g SZH=37,74g CK=10,37g SÓ=0,66g TZS=2,31g	EN=549,34kcal FH=26,41g ZS=18,43g SZH=66,05g CK=3,74g SÓ=0,62g TZS=0,79g	EN=184,30kcal FH=6,63g ZS=5,43g SZH=25,19g CK=0,61g SÓ=1,04g TZS=2,31g
PÉNTEK 2025.01.31.	Erdei gyümölcs tea; Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túrós (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;
	EN=188,04kcal FH=6,61g ZS=4,23g SZH=30,49g CK=7,41g SÓ=1,11g TZS=0,35g	EN=617,86kcal FH=25,60g ZS=20,06g SZH=84,82g CK=25,90g SÓ=3,57g TZS=3,68g	EN=195,95kcal FH=6,19g ZS=4,79g SZH=31,07g CK=0,16g SÓ=1,16g TZS=3,08g

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

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

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 kérheti az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-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
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	59,50kcal	0,00g	0,00g	54,60g	9,24g	0,00g	0,00g
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
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés comb, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	394,93kcal	14,54g	22,84g	48,64g	0,37g	0,19g	0,91g
Bebo Mini Margarin Összetétel: Bebo mini margarin	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
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
Brokkolirétes Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	85,67kcal	3,26g	3,10g	10,14g	1,14g	0,20g	0,23g
Brokkolirétes gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	87,87kcal	3,46g	2,74g	11,33g	1,42g	0,25g	0,24g
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
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
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', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	374,47kcal	21,14g	14,48g	37,46g	2,82g	0,16g	0,24g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, 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
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	264,49kcal	13,11g	21,55g	2,65g	0,34g	0,28g	1,13g
Csipebogyó tea Összetétel: Betétdíj, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveleszöldség, 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
Cs tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes cső tészta	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,17g	0,68g
Daragalskaleves 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
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, 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
Erdői bodzás 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
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
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	58,74kcal	1,96g	0,22g	12,23g	0,29g	0,31g	0,02g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,47kcal	8,64g	9,50g	5,83g	3,21g	3,12g	2,98g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Fittburgonya 1/2 Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	84,60kcal	2,25g	0,27g	16,56g	0,00g	0,03g	0,00g
Francia hagymakrémléves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	73,65kcal	1,82g	2,27g	11,67g	2,76g	0,14g	0,13g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleszöldség, 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
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	22,40kcal	3,20g	1,00g	0,18g	0,08g	0,48g	0,34g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	191,98kcal	8,76g	11,66g	11,17g	0,74g	0,16g	0,23g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	129,85kcal	1,78g	1,66g	26,50g	15,01g	0,07g	0,33g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Halrudacsok pánirozott Összetétel: Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska pánirozott	136,29kcal	7,44g	5,98g	12,84g	0,00g	0,77g	0,51g
Házi kőrözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	35,87kcal	3,68g	1,75g	1,08g	0,04g	0,11g	0,00g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	215,71kcal	7,68g	7,43g	28,49g	0,28g	1,24g	2,48g
Húsgaluska-leves (csirke) Összetétel: Babérlevél, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	115,22kcal	10,20g	4,57g	7,51g	2,05g	0,22g	0,30g
Húsgombóc Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Örlött 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 tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étőlaj '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: Fagy. kakaós csiga 50g , Fagy. kakaós csiga 70g	197,00kcal	2,95g	9,75g	23,55g	9,20g	0,47g	4,90g
Kenőmáj Összetétel: Kenőmáj	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,26g	0,44g	1,96g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	77,75kcal	6,50g	5,75g	0,00g	0,00g	0,50g	3,75g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	102,87kcal	2,98g	1,93g	17,50g	1,45g	0,17g	0,25g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2025.01.01.-tól 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
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
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	114,00kcal	6,20g	3,01g	15,67g	9,20g	0,20g	1,80g
Magyaros gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyragyló tészta, Vöröshagyma	81,01kcal	3,01g	3,86g	8,13g	0,90g	0,19g	0,33g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleződség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Órölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	158,41kcal	11,94g	4,46g	16,96g	1,33g	0,38g	0,32g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,16g	5,16g	2,40g	1,34g	0,32g	0,68g
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, 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
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	36,00kcal	0,04g	0,00g	9,89g	9,85g	0,01g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csikok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Órölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	148,28kcal	15,01g	5,78g	8,92g	6,78g	0,12g	0,23g
Mogyorókrém Összetétel: Mogyorókrém	48,60kcal	0,20g	3,00g	5,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	455,19kcal	19,81g	17,28g	53,86g	5,47g	0,56g	2,35g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Órölt 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
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paradicsomos leves betéttel Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	121,76kcal	2,84g	3,16g	20,29g	12,46g	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
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom	84,00kcal	2,23g	7,63g	1,58g	0,05g	0,33g	1,03g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	71,30kcal	3,02g	6,02g	1,19g	0,03g	0,67g	1,20g
Párolt rizs Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött 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, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott', főzővíz	213,48kcal	5,04g	3,36g	36,83g	0,00g	0,07g	0,30g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,91kcal	3,86g	4,78g	47,54g	0,08g	0,15g	0,50g
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
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajtfehérje 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
Rántott sajt 'mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	210,24kcal	9,75g	10,78g	19,50g	0,75g	0,83g	0,03g
Rizibizi Összetétel: Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	208,11kcal	5,88g	4,93g	51,81g	1,88g	0,11g	0,53g
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Örlött fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	241,31kcal	27,51g	9,50g	1,47g	0,32g	0,09g	0,07g
Rúdvaglalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizelő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	220,31kcal	12,09g	15,42g	6,76g	0,50g	0,25g	0,21g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	39,00kcal	3,13g	2,75g	0,38g	0,00g	0,25g	1,88g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g
Sajtos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmentes metélt tészta	247,96kcal	7,32g	4,52g	44,46g	2,40g	0,12g	0,58g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos rúd Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g , Fagy. sajtos rúd 70 g	227,50kcal	4,35g	14,20g	19,85g	0,90g	1,05g	7,10g
Sárgaborsóf zselé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	12,00kcal	0,36g	0,06g	2,43g	1,50g	0,00g	0,00g
Savanyúkáposzta Összetétel: Savanyú káposzta	9,38kcal	0,47g	0,09g	1,68g	0,00g	0,88g	0,03g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	39,60kcal	2,40g	3,20g	0,30g	0,10g	0,40g	1,20g
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
Sonkakrém Összetétel: Meccom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	49,20kcal	2,33g	3,72g	1,62g	0,11g	0,48g	0,17g
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
Szarvacskateészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacskateészta	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,12g	0,78g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	105,43kcal	2,62g	3,66g	14,52g	1,23g	0,30g	0,85g
Tárkonyos burgonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Vöröshagyma	99,78kcal	2,31g	2,92g	14,50g	0,49g	0,49g	0,21g
Tavaszeleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	58,42kcal	2,19g	2,10g	7,20g	2,71g	0,15g	0,25g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	88,00kcal	6,00g	3,00g	9,40g	9,40g	0,26g	2,00g
Tejeskávéiz tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	100,90kcal	5,96g	2,85g	12,97g	8,74g	0,19g	1,71g
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 kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2025.01.01.-től 2025.01.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejles kiörlés kenyér Összetétel: Tejles kiörlésű kenyér	35,84kcal	1,39g	0,16g	7,22g	0,10g	0,22g	0,06g
Tejles kiörlés zsemle Összetétel: Tejles kiörlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Temesvári sertésszelet Összetétel: 'Fűszer' - Húsuphító, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	192,99kcal	16,58g	10,38g	6,90g	0,75g	0,23g	0,54g
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	113,53kcal	6,20g	3,00g	15,67g	9,20g	0,20g	1,80g
Tökf zelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	151,82kcal	3,92g	4,00g	23,78g	8,38g	0,12g	0,34g
Túró Összetétel: Félzsiros tehéntúró	58,00kcal	7,00g	2,50g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Vágott tojásleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Tojáslé, Vöröshagyma	102,13kcal	4,55g	5,17g	6,67g	0,30g	0,22g	1,19g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	24,10kcal	0,43g	2,20g	0,65g	0,03g	0,04g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	51,38kcal	0,84g	0,12g	11,45g	8,65g	0,07g	0,00g
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
Zöldbabf zelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	171,26kcal	6,06g	4,25g	25,31g	7,47g	0,11g	0,38g
Zöldborsóf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	235,82kcal	12,13g	3,75g	36,45g	18,18g	0,16g	1,03g
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	100,01kcal	4,29g	2,03g	15,57g	2,95g	0,17g	0,29g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g