

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.09.29.	Limonádé; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Alma;	Lekvár; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=191,20kcal FH=6,30g ZS=5,60g SZH=28,00g CK=7,70g SÓ=1,10g TZS=2,00g	EN=524,20kcal FH=23,90g ZS=24,20g SZH=48,50g CK=9,90g SÓ=1,30g TZS=2,70g	EN=259,60kcal FH=4,40g ZS=5,60g SZH=46,50g CK=21,20g SÓ=0,50g TZS=2,40g
KEDD 2025.09.30.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*; Paradicsom;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;
	EN=188,90kcal FH=4,30g ZS=3,50g SZH=34,00g CK=8,60g SÓ=0,50g TZS=0,60g	EN=617,80kcal FH=25,60g ZS=20,00g SZH=84,80g CK=25,90g SÓ=3,50g TZS=3,70g	EN=227,50kcal FH=4,30g ZS=14,20g SZH=19,90g CK=0,90g SÓ=1,00g TZS=7,10g
SZERDA 2025.10.01.	Kifli (1, 2)*; Gyümölcsös joghurt (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Almamártás (1, 2)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Pírtott dara (1)*;	Teavaj (2)*; Méz; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g	EN=570,20kcal FH=25,50g ZS=15,00g SZH=79,20g CK=25,90g SÓ=0,60g TZS=1,40g	EN=243,20kcal FH=4,30g ZS=8,60g SZH=37,90g CK=10,20g SÓ=0,60g TZS=5,90g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.02.	Csokoládé ízű tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Milánói szósz hússal (1)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Sárgarépa; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=293,20kcal FH=10,50g ZS=6,60g SZH=47,10g CK=15,40g SÓ=0,60g TZS=3,60g	EN=555,20kcal FH=23,40g ZS=21,80g SZH=65,00g CK=8,20g SÓ=0,90g TZS=3,50g	EN=139,70kcal FH=4,80g ZS=2,90g SZH=23,40g CK=1,80g SÓ=0,60g TZS=0,20g
PÉNTEK 2025.10.03.	Erdei gyümölcs tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur csirkével, kolbásszal (1, 4, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Vegyes saláta;	Almás táska (1, 2, 3, 4, 6, 12, 13)*;
	EN=180,90kcal FH=7,60g ZS=2,10g SZH=32,20g CK=10,90g SÓ=0,60g TZS=0,20g	EN=587,30kcal FH=24,30g ZS=14,60g SZH=81,70g CK=11,00g SÓ=1,10g TZS=2,30g	EN=167,50kcal FH=2,60g ZS=9,10g SZH=18,60g CK=0,00g SÓ=0,30g TZS=4,00g

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=Szezámag; 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.oivi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.10.06.	Csipkebogyó tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Bakonyi csirkeragu leves (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Sárgarépa; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=209,50kcal FH=6,20g ZS=8,00g SZH=27,80g CK=7,40g SÓ=1,20g TZS=3,10g	EN=566,30kcal FH=20,00g ZS=8,80g SZH=100,10g CK=35,50g SÓ=0,30g TZS=0,70g	EN=187,70kcal FH=6,40g ZS=4,80g SZH=29,80g CK=2,10g SÓ=1,10g TZS=2,80g
KEDD 2025.10.07.	Tiramisu ízű tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya;	Zöldpaprika; Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=288,40kcal FH=10,20g ZS=6,90g SZH=45,70g CK=14,20g SÓ=0,60g TZS=3,80g	EN=529,50kcal FH=18,20g ZS=19,00g SZH=72,80g CK=15,80g SÓ=0,40g TZS=0,80g	EN=130,90kcal FH=4,70g ZS=2,70g SZH=21,80g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,20g
SZERDA 2025.10.08.	Erdei gyümölcs tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Paradicsom; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tárkonyos burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*;
	EN=210,10kcal FH=7,30g ZS=6,50g SZH=30,10g CK=7,30g SÓ=1,30g TZS=1,40g	EN=614,10kcal FH=25,40g ZS=28,50g SZH=61,00g CK=1,30g SÓ=2,30g TZS=7,70g	EN=196,00kcal FH=4,00g ZS=3,80g SZH=35,80g CK=11,80g SÓ=0,40g TZS=1,80g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.09.	Meggyes gyümölcs Tea; Kockasajt (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=196,40kcal FH=5,60g ZS=5,90g SZH=29,80g CK=7,30g SÓ=1,30g TZS=3,00g	EN=682,60kcal FH=22,60g ZS=27,00g SZH=84,90g CK=26,60g SÓ=0,40g TZS=1,30g	EN=177,80kcal FH=6,40g ZS=5,60g SZH=25,30g CK=0,70g SÓ=1,10g TZS=1,80g
PÉNTEK 2025.10.10.	Csipkebogyó tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Olasz zöldségleves (1, 5)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rizibizi (5)*; Alma befőtt; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=167,80kcal FH=7,70g ZS=2,10g SZH=28,80g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=0,20g	EN=665,90kcal FH=38,00g ZS=17,30g SZH=135,40g CK=21,00g SÓ=0,60g TZS=0,90g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,40g SZH=25,40g CK=8,90g SÓ=0,40g TZS=5,20g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

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

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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 vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.10.13.	Eper ízű tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=260,80kcal FH=10,20g ZS=4,40g SZH=43,10g CK=11,10g SÓ=0,70g TZS=2,50g	EN=508,80kcal FH=23,00g ZS=16,00g SZH=63,50g CK=11,10g SÓ=1,70g TZS=4,50g	EN=184,80kcal FH=6,10g ZS=8,00g SZH=21,90g CK=0,30g SÓ=0,90g TZS=1,20g
KEDD 2025.10.14.	Tej (2)*; Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Kigyóuborka; Vajkrém (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;
	EN=302,00kcal FH=10,90g ZS=10,20g SZH=41,30g CK=17,50g SÓ=0,90g TZS=3,60g	EN=508,80kcal FH=23,00g ZS=16,00g SZH=63,50g CK=11,10g SÓ=1,70g TZS=4,50g	EN=264,10kcal FH=6,20g ZS=9,10g SZH=37,70g CK=6,00g SÓ=0,40g TZS=2,60g
SZERDA 2025.10.15.	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Carbonara szósz (1, 2)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=281,50kcal FH=6,40g ZS=8,60g SZH=43,20g CK=16,80g SÓ=0,40g TZS=6,10g	EN=625,10kcal FH=21,90g ZS=26,10g SZH=73,60g CK=4,60g SÓ=1,10g TZS=3,60g	EN=158,40kcal FH=6,30g ZS=5,60g SZH=20,60g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.16.	Erdei gyümölcs tea; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*;	Paradicsomleves betűtéstával (1, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Alma befőtt;	Gesztenyés párna (PP) (1, 2, 3, 6, 8)*;
	EN=203,10kcal FH=7,10g ZS=5,90g SZH=28,20g CK=7,40g SÓ=1,00g TZS=2,00g	EN=596,80kcal FH=19,30g ZS=25,20g SZH=128,20g CK=23,20g SÓ=0,90g TZS=1,20g	EN=169,00kcal FH=2,80g ZS=7,20g SZH=22,70g CK=0,00g SÓ=0,30g TZS=3,20g
PÉNTEK 2025.10.17.	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Alma;	Teljes kiőrlésű meggyes párna (1, 2)*;
	EN=265,00kcal FH=7,80g ZS=7,40g SZH=36,60g CK=8,20g SÓ=1,40g TZS=2,50g	EN=535,90kcal FH=21,70g ZS=22,10g SZH=57,50g CK=8,90g SÓ=0,60g TZS=1,00g	EN=181,00kcal FH=2,60g ZS=9,40g SZH=20,80g CK=4,60g SÓ=0,70g TZS=4,80g

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

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.o.vi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
SZOMBAT 2025.10.18.	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Tej (2)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*; Alma;	Csemege szalámi; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=215,70kcal FH=10,60g ZS=5,80g SZH=30,20g CK=9,50g SÓ=0,80g TZS=2,00g	EN=525,00kcal FH=25,70g ZS=14,80g SZH=69,40g CK=11,10g SÓ=0,40g TZS=1,40g	EN=183,10kcal FH=6,20g ZS=6,40g SZH=25,00g CK=0,60g SÓ=1,10g TZS=2,50g
VASÁRNAP 2025.10.19.			

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.oivi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.10.20.	Csipkebogyó tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Félbarna kenyér (1)*; Méz; Liga Margarin;
	EN=224,80kcal FH=6,60g ZS=8,50g SZH=30,10g CK=8,80g SÓ=1,20g TZS=3,30g	EN=477,60kcal FH=18,00g ZS=18,90g SZH=56,10g CK=19,10g SÓ=1,10g TZS=1,80g	EN=174,20kcal FH=4,00g ZS=2,40g SZH=34,90g CK=10,50g SÓ=0,70g TZS=0,60g
KEDD 2025.10.21.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Paradicsom; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;
	EN=205,30kcal FH=8,10g ZS=4,30g SZH=35,00g CK=9,20g SÓ=0,30g TZS=2,10g	EN=599,00kcal FH=23,70g ZS=25,00g SZH=66,80g CK=1,50g SÓ=0,70g TZS=0,90g	EN=187,00kcal FH=6,60g ZS=5,50g SZH=26,00g CK=0,70g SÓ=1,00g TZS=2,40g
SZERDA 2025.10.22.	Eper-meggy gyümölcs tea; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Halrudacskák panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Majonéz (3, 11)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;
	EN=155,90kcal FH=4,40g ZS=2,50g SZH=28,60g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=0,80g	EN=564,90kcal FH=20,10g ZS=20,40g SZH=74,20g CK=2,70g SÓ=1,90g TZS=2,20g	EN=227,50kcal FH=4,30g ZS=14,20g SZH=19,90g CK=0,90g SÓ=1,00g TZS=7,10g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.23.			
PÉNTEK 2025.10.24.			

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

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 vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.10.27.	Erdei gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Lebbencsleves (1, 5)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Pritaminos sajt-felfújt (1, 2, 3)*; Szelet kenyér (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=216,40kcal FH=6,50g ZS=8,40g SZH=28,20g CK=7,30g SÓ=1,20g TZS=3,30g	EN=639,50kcal FH=28,60g ZS=17,20g SZH=90,30g CK=10,10g SÓ=2,00g TZS=7,90g	EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g
KEDD 2025.10.28.	Tej (2)*; Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;
	EN=265,80kcal FH=12,60g ZS=8,60g SZH=34,50g CK=9,90g SÓ=1,30g TZS=3,60g	EN=567,30kcal FH=28,90g ZS=28,50g SZH=43,60g CK=2,60g SÓ=0,40g TZS=2,80g	EN=185,10kcal FH=4,30g ZS=8,70g SZH=22,70g CK=1,80g SÓ=0,60g TZS=5,90g
SZERDA 2025.10.29.	Csipkebogyó tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=207,40kcal FH=7,30g ZS=6,40g SZH=29,30g CK=7,30g SÓ=1,30g TZS=1,40g	EN=578,10kcal FH=21,40g ZS=22,80g SZH=70,50g CK=6,50g SÓ=1,10g TZS=2,80g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,40g SZH=25,40g CK=8,90g SÓ=0,40g TZS=5,20g
CSÜTÖRTÖK 2025.10.30.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=227,70kcal FH=9,50g ZS=4,00g SZH=37,80g CK=10,30g SÓ=0,70g TZS=2,30g	EN=532,70kcal FH=25,20g ZS=18,00g SZH=60,60g CK=4,00g SÓ=0,90g TZS=0,50g	EN=183,70kcal FH=6,60g ZS=5,40g SZH=25,30g CK=0,70g SÓ=1,00g TZS=2,40g
PÉNTEK 2025.10.31.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Lencsegulyásleves (1, 2, 11)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Lilahagyma;
	EN=172,30kcal FH=7,20g ZS=3,40g SZH=27,90g CK=7,40g SÓ=1,20g TZS=1,10g	EN=621,10kcal FH=26,40g ZS=17,90g SZH=99,70g CK=40,20g SÓ=0,80g TZS=3,00g	EN=168,00kcal FH=8,00g ZS=2,10g SZH=28,90g CK=1,90g SÓ=0,70g TZS=0,00g

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 zsírok;

(*) 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.o.vi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	97,00kcal	2,50g	2,20g	15,50g	0,80g	0,20g	0,30g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	59,50kcal	0,00g	0,00g	54,60g	9,20g	0,00g	0,00g
Almamártás Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	160,60kcal	1,90g	1,30g	34,00g	24,10g	0,10g	0,20g
Almás táska Összetétel: Fagy. almás táska 50g, Fagy. almás táska 70g	167,50kcal	2,60g	9,10g	18,60g	0,00g	0,30g	4,00g
Amerikai palacsinta Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	192,00kcal	5,10g	4,10g	32,40g	13,00g	0,70g	0,60g
Bakonyi csirkeragu leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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	110,40kcal	10,20g	5,00g	5,30g	1,10g	0,20g	0,20g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	49,20kcal	0,10g	0,00g	12,00g	12,00g	0,00g	0,00g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	196,00kcal	4,00g	3,80g	35,80g	11,80g	0,40g	1,80g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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	2,70g	3,30g	14,20g	1,00g	0,50g	0,30g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	222,90kcal	5,40g	5,50g	34,50g	1,40g	0,10g	2,20g
Bükkí aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	222,40kcal	11,50g	17,50g	3,30g	0,30g	0,10g	0,40g
Carbonara szósz Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Főzőtejszín, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	156,90kcal	7,60g	12,20g	3,30g	0,10g	0,50g	1,00g
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	374,50kcal	21,10g	14,50g	37,50g	2,80g	0,20g	0,20g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	28,40kcal	0,00g	0,00g	7,00g	7,00g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	62,90kcal	2,20g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,50g
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjезítő, Tej '1,5%'	113,10kcal	6,20g	3,00g	15,60g	9,20g	0,20g	1,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csokoládés gabonapehely Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g	117,30kcal	1,90g	1,30g	25,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levekszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	78,90kcal	2,20g	2,30g	12,00g	0,80g	0,20g	0,30g
Daragaluskaleves 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	132,20kcal	3,80g	3,80g	19,70g	0,70g	0,20g	0,50g
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	326,70kcal	9,70g	3,80g	62,80g	2,40g	0,10g	0,50g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	59,60kcal	2,20g	5,60g	0,10g	0,10g	0,50g	2,30g
Dörögicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélizésítő 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	122,00kcal	12,00g	5,50g	5,80g	0,90g	0,20g	0,20g
Eper ízű tej Összetétel: Gf instant eper ízű tejizésítő, Tej '1,5%'	113,30kcal	6,20g	3,00g	14,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Eper-meggy gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	42,70kcal	1,40g	0,20g	8,90g	0,20g	0,20g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	58,70kcal	2,00g	0,20g	12,20g	0,30g	0,30g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,20kcal	4,00g	0,40g	25,00g	0,60g	0,60g	0,00g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott, főzővíz'	84,60kcal	2,20g	0,30g	16,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Gesztenyés párna (PP) Összetétel: Fagy. gesztenyés párna 50 g , Fagy. gesztenyés rúd 70 g	169,00kcal	2,80g	7,20g	22,70g	0,00g	0,30g	3,20g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	22,40kcal	3,20g	1,00g	0,20g	0,10g	0,50g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	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%'	129,90kcal	1,80g	1,70g	26,50g	15,00g	0,10g	0,30g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Halrudacskák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	136,30kcal	7,40g	6,00g	12,80g	0,00g	0,80g	0,50g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Kóménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	35,90kcal	3,70g	1,70g	1,10g	0,00g	0,10g	0,00g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	215,70kcal	7,70g	7,40g	28,50g	0,30g	1,20g	2,50g
Húsgombóc Összetétel: Ételizesítő só mentes 'Pamol', Örlött fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	196,80kcal	10,40g	12,30g	15,00g	0,30g	0,10g	0,10g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	202,80kcal	9,80g	13,30g	9,60g	0,60g	0,20g	0,30g
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	426,80kcal	18,20g	16,30g	50,60g	2,70g	0,90g	2,70g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	113,20kcal	1,00g	6,80g	11,60g	7,80g	0,00g	1,40g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	209,00kcal	2,70g	10,40g	25,40g	8,90g	0,40g	5,20g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,10kcal	0,80g	0,80g	16,40g	16,00g	0,00g	0,50g
Karfiollevés Összetétel: Ételizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	59,70kcal	2,10g	2,20g	7,50g	1,60g	0,20g	0,30g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,60g	0,30g	0,40g	2,00g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kuszkusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	282,90kcal	8,20g	6,80g	45,30g	2,70g	0,10g	0,90g
Lebbencsleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	110,00kcal	3,20g	2,00g	19,00g	1,50g	0,20g	0,30g
Lencsegulyásleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	244,10kcal	13,40g	12,90g	17,20g	2,30g	0,20g	0,20g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	8,00g	0,90g	0,10g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	11,90kcal	0,30g	0,00g	2,80g	1,30g	0,00g	0,00g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,20g	5,20g	2,40g	1,30g	0,30g	0,70g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	256,20kcal	7,30g	5,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,70g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	36,00kcal	0,00g	0,00g	9,90g	9,90g	0,00g	0,00g
Mézes-mustáros csirke csíkok Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	148,30kcal	15,00g	5,80g	8,90g	6,80g	0,10g	0,20g
Milánói szósz hússal Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	160,00kcal	8,70g	11,60g	4,50g	2,90g	0,40g	0,60g
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,50g	6,90g	36,60g	6,00g	0,40g	2,60g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	26,90kcal	0,50g	2,40g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr sertés szelet Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'	145,20kcal	17,20g	6,80g	2,70g	0,20g	0,10g	0,00g
Négyhagymás krémleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	76,60kcal	2,00g	2,30g	11,90g	2,90g	0,10g	0,10g
Olasz zöldségleves Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásmentes spagetti	114,30kcal	3,20g	2,70g	18,60g	9,40g	0,20g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	408,10kcal	17,90g	21,00g	34,90g	0,50g	0,20g	0,40g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,10g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	121,80kcal	2,80g	3,20g	20,30g	12,50g	0,10g	0,40g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	169,20kcal	3,40g	4,10g	29,20g	14,70g	0,10g	0,40g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom	84,00kcal	2,20g	7,60g	1,60g	0,00g	0,30g	1,00g
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	71,30kcal	3,00g	6,00g	1,20g	0,00g	0,70g	1,20g
Pásztor bulgur csirkével, kolbással Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,50kcal	19,50g	12,50g	47,80g	0,90g	0,50g	2,10g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, rizs előgőzölt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	251,90kcal	4,20g	5,20g	47,00g	0,10g	0,10g	0,70g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	71,20kcal	3,10g	5,50g	0,50g	0,10g	0,40g	1,80g
Pírtott dara Összetétel: Búza dara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	129,30kcal	2,80g	3,10g	22,00g	0,00g	0,10g	0,30g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Pritaminos sajtalfújt Összetétel: Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Sütőpor, Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Trappista sajt	183,60kcal	12,10g	9,80g	10,50g	0,20g	0,80g	6,30g
Rizibizi Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	208,10kcal	5,90g	4,90g	51,80g	1,90g	0,10g	0,50g
Rozmaringos sült csirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	241,30kcal	27,50g	9,50g	1,50g	0,30g	0,10g	0,10g
Rútvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	233,50kcal	12,70g	15,60g	9,00g	0,60g	0,30g	0,30g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	39,00kcal	3,10g	2,80g	0,40g	0,00g	0,20g	1,90g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	2,00g	4,30g	2,40g	0,00g	0,50g	2,80g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	146,60kcal	7,20g	7,60g	12,00g	0,00g	1,10g	2,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos rúd Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g , Fagy. sajtos rúd 70 g	227,50kcal	4,30g	14,20g	19,90g	0,90g	1,00g	7,10g
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,00kcal	11,90g	3,60g	33,70g	0,30g	0,10g	0,30g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	12,00kcal	0,40g	0,10g	2,40g	1,50g	0,00g	0,00g
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	236,80kcal	12,70g	18,80g	2,50g	0,60g	0,10g	0,20g
Sertésrizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	415,50kcal	16,50g	22,00g	53,30g	1,50g	0,80g	0,80g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	185,70kcal	8,00g	4,80g	27,40g	7,60g	0,20g	1,20g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	235,60kcal	9,20g	21,80g	0,60g	0,20g	1,40g	7,20g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	264,50kcal	7,30g	6,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,80g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
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	135,10kcal	3,60g	3,80g	20,50g	1,60g	0,30g	0,90g
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	99,80kcal	2,30g	2,90g	14,50g	0,50g	0,50g	0,20g
Tárkonyos csirkeragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő 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	87,90kcal	9,60g	2,80g	5,60g	1,10g	0,40g	0,10g
Tárkonyos májgaluskaleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor, Vöröshagyma	119,90kcal	8,30g	4,00g	12,00g	1,30g	0,70g	0,30g
Teavaj Összetétel: Teavaj	72,30kcal	0,00g	8,20g	0,00g	0,00g	0,00g	5,70g
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	88,00kcal	6,00g	3,00g	9,40g	9,40g	0,30g	2,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	255,20kcal	10,80g	4,00g	57,20g	21,70g	0,40g	2,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda Időszak: 2025.10.01.-től 2025.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	100,90kcal	6,00g	2,80g	13,00g	8,70g	0,20g	1,70g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Teljes kiőrlésű meggyes párna Összetétel: Teljes kiőrlésű meggyes párna 50g, Teljes kiőrlésű meggyes párna 70g	181,00kcal	2,60g	9,40g	20,80g	4,60g	0,70g	4,80g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjesítő, Tej '1,5%'	113,50kcal	6,20g	3,00g	15,70g	9,20g	0,20g	1,80g
Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,00g	11,70g	10,60g	0,00g	4,30g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	24,10kcal	0,40g	2,20g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	82,80kcal	3,10g	1,50g	14,10g	5,50g	0,20g	0,90g
Vaníliás krémturnó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	49,00kcal	3,60g	1,70g	4,50g	3,60g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	51,40kcal	0,80g	0,10g	11,40g	8,60g	0,10g	0,00g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	64,20kcal	2,30g	1,50g	9,70g	1,20g	0,20g	0,00g
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	171,30kcal	6,10g	4,30g	25,30g	7,50g	0,10g	0,40g
Zöldborsóleves Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	100,00kcal	4,30g	2,00g	15,60g	2,90g	0,20g	0,30g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleves Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	65,70kcal	2,00g	1,80g	10,30g	1,20g	0,20g	0,20g