

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2026.06.29.	Erdei gyümölcs tea; Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=211,40kcal FH=4,10g ZS=2,40g SZH=42,70g CK=22,30g SÓ=0,70g TZS=0,80g	EN=579,30kcal FH=21,30g ZS=22,50g SZH=64,00g CK=2,70g SÓ=0,70g TZS=1,10g	EN=181,70kcal FH=6,40g ZS=4,80g SZH=28,30g CK=0,60g SÓ=1,10g TZS=2,80g
KEDD 2026.06.30.	Eper íz tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Paradicsomlevés bet tésztával (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Teljes kiörlés kenyér (1)*; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Teavaj (2)*;
	EN=260,80kcal FH=10,20g ZS=4,40g SZH=43,10g CK=11,10g SÓ=0,70g TZS=2,50g	EN=589,00kcal FH=18,30g ZS=19,50g SZH=78,40g CK=16,90g SÓ=1,20g TZS=4,70g	EN=195,50kcal FH=7,10g ZS=9,60g SZH=20,50g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=6,20g
SZERDA 2026.07.01.	Limonádé; Tejfölös-túró (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Barackos háromszög (1, 2)*;
	EN=173,00kcal FH=8,00g ZS=2,20g SZH=29,10g CK=7,60g SÓ=0,70g TZS=0,20g	EN=578,30kcal FH=22,00g ZS=26,80g SZH=58,40g CK=10,70g SÓ=0,80g TZS=1,40g	EN=202,00kcal FH=2,80g ZS=7,20g SZH=30,90g CK=11,90g SÓ=0,20g TZS=3,30g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.02.	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=216,80kcal FH=8,30g ZS=6,40g SZH=30,50g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g	EN=658,60kcal FH=18,90g ZS=26,10g SZH=84,00g CK=18,70g SÓ=0,30g TZS=2,00g	EN=168,60kcal FH=6,50g ZS=6,60g SZH=20,70g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,50g
PÉNTEK 2026.07.03.	Citromos tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;	Csontleves (1, 3, 5)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Szelet kenyér (1)*;	Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=189,70kcal FH=6,20g ZS=5,30g SZH=29,10g CK=7,60g SÓ=1,00g TZS=2,20g	EN=673,10kcal FH=30,90g ZS=17,80g SZH=94,00g CK=4,60g SÓ=1,20g TZS=1,70g	EN=164,50kcal FH=4,60g ZS=2,70g SZH=29,30g CK=0,20g SÓ=0,60g TZS=0,30g

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 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 2026.07.06.	Limonádé; Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Sárgarépa;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;	Liga Margarin; Briós (1, 2, 3)*;
	EN=223,40kcal FH=10,80g ZS=6,30g SZH=30,10g CK=9,10g SÓ=1,10g TZS=4,00g	EN=506,90kcal FH=14,20g ZS=14,00g SZH=74,90g CK=39,30g SÓ=0,90g TZS=3,60g	EN=214,00kcal FH=4,00g ZS=5,80g SZH=35,80g CK=11,80g SÓ=0,50g TZS=2,40g
KEDD 2026.07.07.	Madártej ízű tej (2)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	szibarack krémleves (1, 2)*; Sajtós korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 2, 4, 6, 8, 13)*; Alma;
	EN=258,80kcal FH=9,70g ZS=6,20g SZH=40,50g CK=10,80g SÓ=0,80g TZS=3,00g	EN=546,80kcal FH=14,90g ZS=14,00g SZH=86,20g CK=30,30g SÓ=1,40g TZS=4,70g	EN=217,30kcal FH=3,60g ZS=6,00g SZH=36,50g CK=9,20g SÓ=0,20g TZS=3,00g
SZERDA 2026.07.08.	Citromos tea; Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lebbensleves (1, 5)*; Cs ben sült brokkoli (1, 2, 4, 5, 6)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldhagyma; Vajkrém (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;
	EN=242,40kcal FH=4,90g ZS=7,20g SZH=38,90g CK=15,10g SÓ=0,60g TZS=1,60g	EN=580,40kcal FH=26,00g ZS=25,20g SZH=56,60g CK=5,80g SÓ=1,00g TZS=3,10g	EN=273,10kcal FH=6,20g ZS=9,20g SZH=39,70g CK=6,00g SÓ=0,40g TZS=2,60g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.09.	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=281,50kcal FH=6,40g ZS=8,60g SZH=43,20g CK=16,80g SÓ=0,40g TZS=6,10g	EN=579,30kcal FH=22,40g ZS=21,40g SZH=72,20g CK=6,90g SÓ=0,90g TZS=3,30g	EN=158,40kcal FH=6,30g ZS=5,60g SZH=20,60g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g
PÉNTEK 2026.07.10.	Erdei gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Sajtós rúd (1, 2, 3)*;
	EN=232,30kcal FH=7,70g ZS=7,30g SZH=29,50g CK=8,30g SÓ=1,40g TZS=2,40g	EN=503,80kcal FH=16,70g ZS=25,00g SZH=68,20g CK=13,60g SÓ=0,50g TZS=1,10g	EN=227,50kcal FH=4,30g ZS=14,20g SZH=19,90g CK=0,90g SÓ=1,00g TZS=7,10g

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 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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2026.07.13.	Tej (2)*; Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Málgombóclevés (1, 3, 5)*; Halrudacskák panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Sárgarépa; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=242,80kcal FH=9,90g ZS=5,40g SZH=39,60g CK=19,60g SÓ=1,00g TZS=2,80g	EN=487,40kcal FH=23,00g ZS=15,50g SZH=59,50g CK=2,70g SÓ=1,20g TZS=3,00g	EN=213,10kcal FH=6,60g ZS=8,50g SZH=27,40g CK=2,10g SÓ=1,20g TZS=3,10g
KEDD 2026.07.14.	Limonádé; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=204,90kcal FH=6,90g ZS=6,40g SZH=28,90g CK=7,60g SÓ=1,30g TZS=1,40g	EN=590,30kcal FH=22,80g ZS=22,30g SZH=72,00g CK=4,10g SÓ=0,80g TZS=0,90g	EN=183,70kcal FH=6,60g ZS=5,40g SZH=25,30g CK=0,70g SÓ=1,00g TZS=2,40g
SZERDA 2026.07.15.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Szelet kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=205,30kcal FH=7,90g ZS=4,30g SZH=35,20g CK=9,40g SÓ=0,40g TZS=2,30g	EN=748,00kcal FH=30,20g ZS=29,80g SZH=87,40g CK=2,00g SÓ=2,50g TZS=8,10g	EN=163,20kcal FH=6,20g ZS=4,80g SZH=23,90g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=3,00g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.16.	Gyümölcs tea; Teavaj (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; BBQ csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*;	Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=283,50kcal FH=4,40g ZS=11,80g SZH=38,90g CK=13,20g SÓ=0,40g TZS=7,50g	EN=557,00kcal FH=32,80g ZS=24,50g SZH=58,00g CK=3,60g SÓ=0,70g TZS=1,00g	EN=164,40kcal FH=6,70g ZS=5,70g SZH=21,50g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g
PÉNTEK 2026.07.17.	Meggyes gyümölcs Tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Lilahagyma; Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=180,90kcal FH=7,60g ZS=2,10g SZH=32,20g CK=10,90g SÓ=0,60g TZS=0,20g	EN=652,00kcal FH=19,00g ZS=23,30g SZH=88,80g CK=33,10g SÓ=1,00g TZS=6,00g	EN=178,60kcal FH=5,90g ZS=3,90g SZH=29,90g CK=1,90g SÓ=1,20g TZS=2,20g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

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

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

10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2026.07.20.	Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 5)*; Pritaminos sajtelfújút (1, 2, 3)*; Spenótf zelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Alma; Kifli (1, 2)*;
	EN=269,70kcal FH=12,10g ZS=11,40g SZH=29,70g CK=9,70g SÓ=1,50g TZS=5,30g	EN=591,90kcal FH=27,90g ZS=17,70g SZH=78,50g CK=9,40g SÓ=2,00g TZS=7,80g	EN=285,90kcal FH=8,00g ZS=5,20g SZH=50,00g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g
KEDD 2026.07.21.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Törtburgonya (5)*; Alma bef tt;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=208,90kcal FH=6,50g ZS=5,60g SZH=32,70g CK=7,70g SÓ=1,10g TZS=1,80g	EN=583,00kcal FH=25,20g ZS=18,30g SZH=114,40g CK=10,10g SÓ=1,40g TZS=3,40g	EN=173,10kcal FH=3,90g ZS=8,60g SZH=20,30g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=5,90g
SZERDA 2026.07.22.	Csipkebogyó tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Fokhagymakrémleves gyöngykagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=203,20kcal FH=7,00g ZS=6,40g SZH=28,90g CK=7,30g SÓ=1,30g TZS=1,40g	EN=577,70kcal FH=22,90g ZS=19,60g SZH=75,60g CK=7,00g SÓ=0,80g TZS=2,40g	EN=175,70kcal FH=6,00g ZS=4,70g SZH=27,40g CK=0,60g SÓ=1,10g TZS=2,80g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.23.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Sárgarépa;
	EN=257,90kcal FH=9,70g ZS=6,20g SZH=40,40g CK=10,80g SÓ=0,80g TZS=3,00g	EN=575,80kcal FH=25,50g ZS=15,50g SZH=72,50g CK=9,40g SÓ=0,90g TZS=1,30g	EN=192,10kcal FH=6,70g ZS=5,50g SZH=27,20g CK=2,20g SÓ=1,00g TZS=2,40g
PÉNTEK 2026.07.24.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Tavaszeves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Szelet kenyér (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=184,90kcal FH=7,50g ZS=3,50g SZH=30,40g CK=7,40g SÓ=1,20g TZS=1,10g	EN=606,40kcal FH=23,70g ZS=23,10g SZH=84,80g CK=8,60g SÓ=3,50g TZS=0,80g	EN=233,40kcal FH=5,00g ZS=7,20g SZH=36,60g CK=8,40g SÓ=0,60g TZS=1,40g

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 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 2026.07.27.	Tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=277,60kcal FH=10,00g ZS=8,80g SZH=38,90g CK=14,30g SÓ=0,80g TZS=4,50g	EN=549,10kcal FH=17,40g ZS=19,00g SZH=73,00g CK=2,30g SÓ=1,30g TZS=0,90g	EN=134,60kcal FH=4,70g ZS=2,90g SZH=22,20g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,20g
KEDD 2026.07.28.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Olasz zöldségleves gyufatésztával (1, 3, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=173,80kcal FH=8,10g ZS=2,20g SZH=29,70g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=0,20g	EN=592,90kcal FH=21,40g ZS=27,40g SZH=79,90g CK=10,20g SÓ=0,70g TZS=1,10g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,40g SZH=25,40g CK=8,90g SÓ=0,40g TZS=5,20g
SZERDA 2026.07.29.	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Zöldbabf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=251,80kcal FH=7,60g ZS=5,20g SZH=42,30g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g	EN=602,20kcal FH=23,90g ZS=25,50g SZH=63,70g CK=8,60g SÓ=1,00g TZS=2,00g	EN=158,40kcal FH=6,30g ZS=5,60g SZH=20,60g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g
CSÜTÖRTÖK 2026.07.30.	Limonádé; Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Eperkrémleves (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Uborkasaláta;	Kockasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=182,80kcal FH=6,20g ZS=4,10g SZH=29,30g CK=7,70g SÓ=1,10g TZS=0,40g	EN=621,60kcal FH=22,10g ZS=25,70g SZH=72,90g CK=17,00g SÓ=0,30g TZS=1,20g	EN=166,70kcal FH=5,60g ZS=3,90g SZH=27,10g CK=0,60g SÓ=1,20g TZS=2,20g
PÉNTEK 2026.07.31.	Citromos tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Szelet kenyér (1)*;	Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;
	EN=184,70kcal FH=5,90g ZS=4,70g SZH=29,70g CK=7,30g SÓ=1,10g TZS=3,00g	EN=639,20kcal FH=26,60g ZS=23,20g SZH=78,60g CK=3,90g SÓ=1,20g TZS=0,70g	EN=227,60kcal FH=5,20g ZS=7,10g SZH=34,50g CK=0,90g SÓ=1,40g TZS=3,60g

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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldi leves csipetkével Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő 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	97,00kcal	2,50g	2,20g	15,50g	0,80g	0,20g	0,30g
Alma Összetétel: Alma	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
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,60g	11,90g	69,10g	26,30g	0,60g	4,90g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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	394,90kcal	14,50g	22,80g	48,60g	0,40g	0,20g	0,90g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	144,40kcal	7,30g	9,90g	5,60g	1,30g	0,20g	0,20g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g	202,00kcal	2,80g	7,20g	30,90g	11,90g	0,20g	3,30g
BBQ csirkecomb Összetétel: Barbecue szósz, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék, Vöröshagyma	185,10kcal	19,30g	7,10g	2,00g	1,00g	0,40g	0,10g
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	160,60kcal	8,40g	11,50g	4,80g	3,20g	0,40g	0,60g
Borsos tokány Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,40kcal	12,60g	18,80g	2,60g	0,30g	0,10g	0,20g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	196,00kcal	4,00g	3,80g	35,80g	11,80g	0,40g	1,80g
Bugaci sertés szelet Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,10kcal	15,20g	8,10g	3,30g	0,30g	0,10g	0,40g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	269,30kcal	6,40g	6,20g	40,50g	1,40g	0,10g	0,80g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő 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
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,50kcal	8,20g	9,40g	17,20g	0,00g	1,10g	2,90g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	113,10kcal	6,20g	3,00g	15,60g	9,20g	0,20g	1,80g
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. levestzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperzalag tészta, Vöröshagyma	78,90kcal	2,20g	2,30g	12,00g	0,80g	0,20g	0,30g
Cs bennsült brokkoli Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Szerecsendió, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	411,70kcal	20,80g	23,00g	25,40g	4,00g	0,50g	2,80g
Daragalskáles Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamín paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	132,20kcal	3,80g	3,80g	19,70g	0,70g	0,20g	0,50g
Dörögsei csirkeguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt 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-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	96,40kcal	1,50g	0,40g	20,90g	10,00g	0,10g	0,20g
Erdi gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Erdi bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea 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	120,20kcal	4,00g	0,40g	25,00g	0,60g	0,60g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	58,70kcal	2,00g	0,20g	12,20g	0,30g	0,30g	0,00g
Fokhagymakrémleves gyöngyagylóval Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	88,40kcal	2,70g	2,30g	14,00g	1,50g	0,20g	0,10g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	232,70kcal	12,50g	18,80g	1,90g	0,40g	0,10g	0,20g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	171,60kcal	4,00g	3,80g	29,50g	4,90g	0,40g	1,90g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levelezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	184,90kcal	3,50g	9,30g	16,70g	0,60g	0,60g	0,90g
Gombaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	62,40kcal	2,50g	2,50g	7,20g	0,80g	0,20g	0,20g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	22,40kcal	3,20g	1,00g	0,20g	0,10g	0,50g	0,30g
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	192,00kcal	8,80g	11,70g	11,20g	0,70g	0,20g	0,20g
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,10kcal	0,10g	0,00g	7,40g	7,00g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Halrudacska 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, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	35,90kcal	3,70g	1,70g	1,10g	0,00g	0,10g	0,00g
Húsos lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Natúr 30%-os lecsó, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	380,50kcal	16,00g	20,40g	42,80g	5,00g	2,60g	0,40g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	477,50kcal	19,10g	20,00g	53,10g	2,70g	0,30g	0,70g
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
Karalábéleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperzalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	48,30kcal	1,30g	2,10g	5,90g	2,40g	0,20g	0,20g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Kenőmáj Összetétel: Kenőmáj	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,60g	0,30g	0,40g	2,00g
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	54,10kcal	1,70g	2,10g	6,70g	1,10g	0,20g	0,20g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,10g	0,00g	1,10g	0,90g	0,20g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Kuszkusz Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	282,90kcal	8,20g	6,80g	45,30g	2,70g	0,10g	0,90g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	77,80kcal	6,50g	5,80g	0,00g	0,00g	0,50g	3,80g
Lebbensleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	110,00kcal	3,20g	2,00g	19,00g	1,50g	0,20g	0,30g
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
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	32,80kcal	0,00g	0,00g	7,40g	7,30g	0,00g	0,00g
Madártej ízű tej Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjésítő, Tej '1,5%'	114,00kcal	6,20g	3,00g	15,70g	9,20g	0,20g	1,80g
Májgombóclevés Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	128,20kcal	10,20g	4,00g	12,20g	1,30g	0,30g	0,30g
Majonéz Összetétel: Majonéz	28,40kcal	0,10g	2,60g	1,20g	0,70g	0,20g	0,30g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	256,20kcal	7,30g	5,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,70g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	168,00kcal	2,40g	8,00g	20,60g	15,60g	0,00g	1,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	264,50kcal	7,30g	6,40g	44,50g	2,40g	0,10g	0,80g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea 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 csikok Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	148,30kcal	15,00g	5,80g	8,90g	6,80g	0,10g	0,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Olasz felvágott Összetétel: Olasz felvágott	49,80kcal	2,60g	4,20g	0,40g	0,10g	0,40g	1,70g
Olasz zöldségleves gyufatésztával 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,	108,40kcal	2,90g	2,70g	17,40g	9,40g	0,20g	0,30g
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	455,20kcal	19,80g	17,30g	53,90g	5,50g	0,60g	2,30g
Szibarack krémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	116,70kcal	1,40g	0,80g	26,00g	18,10g	0,10g	0,30g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő 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
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
Párolt rizs Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,40kcal	3,90g	5,70g	47,70g	0,20g	0,10g	0,60g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	213,50kcal	5,00g	3,40g	36,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Pritaminos sajt felújít 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
Rántott sajt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	210,20kcal	9,80g	10,80g	19,50g	0,80g	0,80g	0,00g
Reszelt tészta leves Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	105,60kcal	2,70g	4,20g	13,90g	0,40g	0,20g	0,50g
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
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	193,50kcal	4,80g	7,10g	26,80g	0,90g	1,40g	3,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-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	4,30g	14,20g	19,90g	0,90g	1,00g	7,10g
Sárgaborsóf zselé 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
Sertés pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kömény, 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
Sertésraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	182,50kcal	9,60g	11,70g	8,30g	2,40g	0,20g	0,30g
Sonkakrém Összetétel: Meccom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	49,20kcal	2,30g	3,70g	1,60g	0,10g	0,50g	0,20g
Spenót zselé 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
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	232,50kcal	12,70g	16,80g	4,60g	0,40g	0,40g	1,10g
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	235,60kcal	9,20g	21,80g	0,60g	0,20g	1,40g	7,20g
Szarvacskatészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacskatészta	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
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	65,70kcal	2,40g	2,10g	8,60g	2,80g	0,10g	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
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	242,90kcal	9,90g	3,90g	41,80g	22,70g	0,30g	2,20g
Tejfölös túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	35,80kcal	3,80g	1,80g	0,90g	0,00g	0,10g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2026.07.01.-től 2026.07.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlés gabonás keksz Összetétel: Gabonás keksz	183,20kcal	3,20g	6,00g	28,80g	9,20g	0,20g	3,00g
Teljes kiőrlés kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Teljes kiőrlés zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Tökf zelék Összetétel: 10%-os ételectet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	151,80kcal	3,90g	4,00g	23,80g	8,40g	0,10g	0,30g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	213,00kcal	5,00g	3,40g	36,80g	0,00g	0,10g	0,30g
Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,00g	11,70g	10,60g	0,00g	4,30g
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételectet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	23,90kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	0,00g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	24,10kcal	0,40g	2,20g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Vaníliaöntet 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 krémtúró 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 ételectet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	60,60kcal	0,90g	0,10g	13,70g	10,80g	0,10g	0,00g
Virsli Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop	79,50kcal	3,60g	6,90g	0,70g	0,10g	0,60g	2,20g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	89,40kcal	3,20g	1,70g	14,80g	1,30g	0,20g	0,10g
Zöldbabf zelék Összetétel: 10%-os ételectet, 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 csipetkével Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	70,90kcal	3,40g	1,60g	10,30g	2,60g	0,20g	0,20g
Zöldhagyma Összetétel: Zöldhagyma	12,60kcal	0,30g	0,10g	2,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,40kcal	4,20g	0,50g	28,70g	0,20g	0,60g	0,30g