

|                          | Tízórai                                                                                     | Ebéd A                                                                                                                                         | Uzsonna                                                                           |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.09.28.     | Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;                                                  | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Krémsajttal töltött csirke medál (1, 2, 3, 4, 11)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Teljes kiörlésű kifli (1)*; Kockasajt (2)*; Alma;                                 |
|                          | EN=205,30kcal FH=7,90g ZS=4,30g SZH=35,20g CK=9,40g SÓ=0,40g TZS=2,30g                      | EN=516,00kcal FH=15,80g ZS=13,80g SZH=77,60g CK=16,70g SÓ=1,60g TZS=4,70g                                                                      | EN=205,10kcal FH=6,30g ZS=4,10g SZH=33,60g CK=0,40g SÓ=1,20g TZS=2,50g            |
| KEDD<br>2026.09.29.      | Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;                          | Citromos sertésraguleves (1, 2, 3, 5)*; Zöldfűszeres csirke csíkok (2, 11)*; Párolt rizs (5)*;                                                 | Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; |
|                          | EN=267,70kcal FH=7,90g ZS=7,40g SZH=37,00g CK=8,20g SÓ=1,40g TZS=2,50g                      | EN=510,60kcal FH=27,50g ZS=24,10g SZH=61,50g CK=3,90g SÓ=0,50g TZS=4,20g                                                                       | EN=200,30kcal FH=7,30g ZS=6,90g SZH=25,50g CK=0,50g SÓ=1,10g TZS=2,70g            |
| SZERDA<br>2026.09.30.    | Limonádé; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka; | Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Szőlő;                             | Sajtos pogácsa (1, 2)*;                                                           |
|                          | EN=208,40kcal FH=7,30g ZS=5,90g SZH=28,70g CK=7,70g SÓ=1,00g TZS=2,00g                      | EN=627,90kcal FH=27,20g ZS=17,40g SZH=88,00g CK=6,00g SÓ=0,50g TZS=1,00g                                                                       | EN=193,50kcal FH=4,80g ZS=7,10g SZH=26,80g CK=0,90g SÓ=1,40g TZS=3,60g            |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.10.01. | Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                             | Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Kelkáposzta főzelék (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4)*; Szelet kenyér (1)*; Alma;                                | Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;                           |
|                          | EN=311,20kcal FH=10,50g ZS=8,60g SZH=47,10g CK=15,40g SÓ=0,70g TZS=4,20g                    | EN=548,00kcal FH=17,00g ZS=16,60g SZH=76,50g CK=2,30g SÓ=2,20g TZS=3,50g                                                                       | EN=128,50kcal FH=4,60g ZS=2,60g SZH=21,40g CK=0,30g SÓ=0,60g TZS=0,20g            |
| PÉNTEK<br>2026.10.02.    | Teljes kiörlésű kifli (1)*; Kefír (2)*; Alma;                                               | Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Mákos guba (1, 2, 3, 4, 6)*; Erdei gyümölcs öntet (1, 2)*;                                                           | Sajtos rúd (1, 2, 3)*;                                                            |
|                          | EN=248,60kcal FH=9,50g ZS=5,80g SZH=37,20g CK=6,10g SÓ=0,80g TZS=3,70g                      | EN=809,00kcal FH=23,60g ZS=34,40g SZH=95,60g CK=14,50g SÓ=0,40g TZS=0,50g                                                                      | 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!**

**Étlap: Óvoda**



**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



*Sikeresen*

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; 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 NCI (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

|                          | Tízórai                                                                                             | Ebéd A                                                                                                                        | Uzsonna                                                                   |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.10.05.     | Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;                                  | Körtekrémleves (1, 2)*; Milánói ragu (1)*; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;                                                   | Baracklekvár; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                 |
|                          | EN=279,60kcal FH=3,60g ZS=8,80g SZH=32,20g CK=0,00g SÓ=0,40g TZS=0,00g                              | EN=578,70kcal FH=20,00g ZS=20,40g SZH=77,90g CK=29,10g SÓ=0,80g TZS=3,40g                                                     | EN=168,00kcal FH=4,00g ZS=2,40g SZH=32,30g CK=12,30g SÓ=0,70g TZS=0,80g   |
| KEDD<br>2026.10.06.      | Erdei-bodzás gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom; | Húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Bugaci sertés ragu (1, 2, 3, 5)*; Hagymás tört burgonya (5)*; Félbarna kenyér (1)*;           | Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; |
|                          | EN=219,70kcal FH=6,50g ZS=8,50g SZH=28,90g CK=7,30g SÓ=1,20g TZS=3,30g                              | EN=548,80kcal FH=32,50g ZS=17,10g SZH=60,70g CK=2,70g SÓ=0,70g TZS=1,10g                                                      | EN=170,40kcal FH=6,50g ZS=6,80g SZH=20,70g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,60g    |
| SZERDA<br>2026.10.07.    | Madártej ízű tej (2)*; Teavaj (2)*; Fonottka (1, 2)*;                                               | Alföldileves csipetkével (1, 3, 5)*; Ananászos csirkecomb filé (1)*; Rizibizi (5)*;                                           | Sajtkrém (2, 5)*; Sárgarépa; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*;                 |
|                          | EN=333,80kcal FH=10,20g ZS=12,60g SZH=44,60g CK=11,10g SÓ=0,70g TZS=8,20g                           | EN=452,60kcal FH=25,50g ZS=13,30g SZH=72,20g CK=4,20g SÓ=0,40g TZS=1,00g                                                      | EN=194,00kcal FH=6,70g ZS=5,00g SZH=29,00g CK=1,90g SÓ=1,10g TZS=3,20g    |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.10.08. | Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;                        | Karfiollevés (1, 3, 5)*; Sárgarépafőzelék (1, 2)*; Tökmagos fasírtgolyó (1, 3, 5, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma; | Barackos háromszög (1, 2)*;                                               |
|                          | EN=176,60kcal FH=7,10g ZS=3,90g SZH=28,60g CK=7,40g SÓ=1,00g TZS=1,40g                              | EN=526,20kcal FH=19,90g ZS=17,90g SZH=67,00g CK=18,10g SÓ=1,10g TZS=1,20g                                                     | EN=202,00kcal FH=2,80g ZS=7,20g SZH=30,90g CK=11,90g SÓ=0,20g TZS=3,30g   |
| PÉNTEK<br>2026.10.09.    | Citromos tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;                       | Jókai bablevés (1, 2, 4, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*;                                                       | Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;                                                |
|                          | EN=188,80kcal FH=6,30g ZS=5,30g SZH=28,80g CK=7,60g SÓ=1,00g TZS=2,20g                              | EN=569,40kcal FH=23,40g ZS=17,80g SZH=90,00g CK=38,70g SÓ=0,70g TZS=3,80g                                                     | 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!

Étlap: Óvoda



### 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



Sikeresen  
Scannezve

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; 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 NLC (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

|                          | Tízórai                                                                                             | Ebéd A                                                                                                                                | Uzsonna                                                                 |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.10.12.     | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;                                                | Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;                                                | Méz; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                        |
|                          | EN=285,90kcal FH=8,00g ZS=5,20g SZH=50,00g CK=17,80g SÓ=0,70g TZS=3,40g                             | EN=574,30kcal FH=21,70g ZS=13,20g SZH=84,00g CK=19,80g SÓ=1,70g TZS=1,00g                                                             | EN=154,80kcal FH=3,90g ZS=2,40g SZH=30,20g CK=10,20g SÓ=0,70g TZS=0,80g |
| KEDD<br>2026.10.13.      | Csokoládé ízű tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin;                                         | Hargitai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Tarhonya (1)*;                                                           | Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;     |
|                          | EN=306,00kcal FH=10,20g ZS=8,90g SZH=45,60g CK=14,20g SÓ=0,70g TZS=4,40g                            | EN=639,70kcal FH=24,80g ZS=32,00g SZH=60,20g CK=3,30g SÓ=0,80g TZS=3,00g                                                              | EN=184,10kcal FH=7,30g ZS=6,50g SZH=23,90g CK=1,80g SÓ=1,30g TZS=1,40g  |
| SZERDA<br>2026.10.14.    | Meggyes gyümölcs Tea; Karottás tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Jégcsapretek; | Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                                  | Liga Margarin; Briós (1, 2, 3)*;                                        |
|                          | EN=222,60kcal FH=7,80g ZS=4,80g SZH=32,80g CK=7,70g SÓ=1,00g TZS=1,70g                              | EN=511,20kcal FH=34,10g ZS=16,70g SZH=52,60g CK=9,50g SÓ=0,70g TZS=1,00g                                                              | EN=214,00kcal FH=4,00g ZS=5,80g SZH=35,80g CK=11,80g SÓ=0,50g TZS=2,40g |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.10.15. | Citromos tea; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;             | Vöröslencsekrémleves (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12)*; Szerb rizseshús (5)*; Sajt szórat (2)*; Vegyes saláta; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; | Görögös szendvicskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;                    |
|                          | EN=169,60kcal FH=7,10g ZS=3,40g SZH=27,50g CK=7,40g SÓ=1,20g TZS=1,10g                              | EN=562,50kcal FH=19,60g ZS=25,10g SZH=79,40g CK=13,70g SÓ=1,60g TZS=2,80g                                                             | EN=179,30kcal FH=5,90g ZS=3,40g SZH=30,20g CK=0,40g SÓ=0,70g TZS=2,10g  |
| PÉNTEK<br>2026.10.16.    | Meggyes gyümölcs Tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;                  | Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Bakonyi aprópecsenye (1, 2)*; Burgonyapüré (2, 4)*;                                             | Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Sárgarépa;                                  |
|                          | EN=212,80kcal FH=6,20g ZS=8,40g SZH=27,70g CK=7,30g SÓ=1,20g TZS=3,30g                              | EN=489,20kcal FH=16,90g ZS=24,10g SZH=46,20g CK=2,30g SÓ=0,40g TZS=3,00g                                                              | EN=211,10kcal FH=3,90g ZS=9,50g SZH=27,20g CK=3,10g SÓ=0,50g TZS=6,30g  |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**

**Étlap: Óvoda**



**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



*Schmiedl*

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

|                          | Tízórai                                                                                      | Ebéd A                                                                                             | Uzsonna                                                                 |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.10.19.     | Joghurt (2)*; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;                                      | Minestrone leves (1, 3, 5)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Kukoricás rizs (5)*;                         | Pizzás csiga (1, 2, 4)*;                                                |
|                          | EN=284,60kcal FH=8,70g ZS=14,20g SZH=29,20g CK=6,00g SÓ=0,60g TZS=3,60g                      | EN=529,00kcal FH=18,10g ZS=19,30g SZH=88,00g CK=10,80g SÓ=1,20g TZS=0,90g                          | EN=218,50kcal FH=5,50g ZS=11,00g SZH=23,50g CK=2,20g SÓ=1,00g TZS=6,00g |
| KEDD<br>2026.10.20.      | Erdei-bodzás gyümölcs tea; Virsli (1, 2, 3, 4)*; Ketchup; Félbarna kenyér (1)*; Kiggyóborka; | Tárkonyos zöldségleves (1, 2, 3, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Tejföl (2)*; Szelet kenyér (1)*; | Méz; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;                        |
|                          | EN=255,30kcal FH=8,10g ZS=7,30g SZH=34,70g CK=8,60g SÓ=1,40g TZS=2,20g                       | EN=570,30kcal FH=22,40g ZS=25,60g SZH=63,30g CK=2,40g SÓ=5,00g TZS=1,00g                           | EN=154,80kcal FH=3,90g ZS=2,40g SZH=30,20g CK=10,20g SÓ=0,70g TZS=0,80g |
| SZERDA<br>2026.10.21.    | Karamellás tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                 | Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsos lecsó; Félbarna kenyér (1)*;                                 | Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Zöldpaprika;                 |
|                          | EN=330,10kcal FH=10,50g ZS=8,60g SZH=51,70g CK=26,40g SÓ=0,70g TZS=4,20g                     | EN=544,80kcal FH=20,70g ZS=24,80g SZH=68,90g CK=5,70g SÓ=3,10g TZS=0,90g                           | EN=148,50kcal FH=4,70g ZS=2,70g SZH=24,70g CK=0,40g SÓ=0,70g TZS=0,90g  |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.10.22. | Tej (2)*; Diákcsemege szalámi; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Liga Margarin;                   | Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Görög sertésragu (1, 11, 15)*; Párolt rizs (5)*;                  | Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kiggyóborka;             |
|                          | EN=266,40kcal FH=12,10g ZS=11,00g SZH=29,80g CK=9,80g SÓ=1,50g TZS=5,10g                     | EN=510,10kcal FH=20,80g ZS=22,20g SZH=72,00g CK=1,00g SÓ=0,40g TZS=1,00g                           | EN=159,90kcal FH=6,20g ZS=4,70g SZH=23,20g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=3,00g  |
| PÉNTEK<br>2026.10.23.    |                                                                                              |                                                                                                    |                                                                         |
|                          |                                                                                              |                                                                                                    |                                                                         |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**

**Étlap: Óvoda**



**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



*Sikeresen*

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; 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 NCI (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

|                          | Tízórai                                                                                     | Ebéd A                                                                                                      | Uzsonna                                                                           |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| HÉTFŐ<br>2026.10.26.     | Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;                                                  | Sütőtökrémleves (1, 2)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Szarvacska (1)*; Fejeskáposzta-saláta;          | Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*; Zöldpaprika;                          |
|                          | EN=205,30kcal FH=7,90g ZS=4,30g SZH=35,20g CK=9,40g SÓ=0,40g TZS=2,30g                      | EN=616,50kcal FH=20,10g ZS=24,70g SZH=75,60g CK=18,90g SÓ=0,70g TZS=2,10g                                   | EN=177,00kcal FH=6,30g ZS=4,20g SZH=26,80g CK=0,40g SÓ=1,20g TZS=2,50g            |
| KEDD<br>2026.10.27.      | Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;                          | Tápai legényfogó leves (1, 2, 3, 5)*; Sajtós metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Körte;             | Olasz felvágott (2, 4)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; |
|                          | EN=267,70kcal FH=7,90g ZS=7,40g SZH=37,00g CK=8,20g SÓ=1,40g TZS=2,50g                      | EN=517,40kcal FH=24,50g ZS=15,70g SZH=67,50g CK=4,20g SÓ=1,00g TZS=4,00g                                    | EN=200,30kcal FH=7,30g ZS=6,90g SZH=25,50g CK=0,50g SÓ=1,10g TZS=2,70g            |
| SZERDA<br>2026.10.28.    | Limonádé; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka; | Csurgatott tojásleves (1, 3, 5)*; Sertésflekken (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Mexikói rizs (5)*; Alma;              | Sajtós pogácsa (1, 2)*;                                                           |
|                          | EN=208,40kcal FH=7,30g ZS=5,90g SZH=28,70g CK=7,70g SÓ=1,00g TZS=2,00g                      | EN=503,70kcal FH=24,30g ZS=20,00g SZH=70,20g CK=3,10g SÓ=0,50g TZS=2,00g                                    | EN=193,50kcal FH=4,80g ZS=7,10g SZH=26,80g CK=0,90g SÓ=1,40g TZS=3,60g            |
| CSÜTÖRTÖK<br>2026.10.29. | Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;                            | Fokhagymakrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Bulgur (1, 5)*;  | Vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;                             |
|                          | EN=302,70kcal FH=10,20g ZS=8,80g SZH=45,10g CK=14,10g SÓ=0,70g TZS=4,30g                    | EN=580,00kcal FH=23,40g ZS=19,80g SZH=70,20g CK=4,20g SÓ=0,50g TZS=1,40g                                    | EN=136,90kcal FH=4,70g ZS=2,70g SZH=23,30g CK=1,80g SÓ=0,60g TZS=0,20g            |
| PÉNTEK<br>2026.10.30.    | Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű kifli (1)*; Alma;                         | Felvidéki vegyes leves (1, 2, 3, 5, 11, 15)*; Almás-sajtós csirkecombfilé (1, 2)*; Petrezselymes rizs (5)*; | Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;                                          |
|                          | EN=283,60kcal FH=8,80g ZS=4,60g SZH=49,00g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g                     | EN=619,40kcal FH=28,10g ZS=25,70g SZH=84,10g CK=13,50g SÓ=0,70g TZS=9,10g                                   | EN=202,70kcal FH=3,80g ZS=9,40g SZH=25,30g CK=1,60g SÓ=0,50g TZS=6,30g            |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**

**Étlap: Óvoda**



**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



*Sikeresen*

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ; TZS=Telített zsír; (\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfű; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; 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 NCI (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Alföldileves csipetkével<br>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<br>Összetétel: Alma                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 34,10kcal  | 0,40g   | 0,00g  | 7,70g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Alma dobozos üdítő 100%<br>Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé                                                                                                                                                                                                                                                           | 88,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,00g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Almás-sajtos csirkecombfilé<br>Összetétel: Alma , Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Félegyházi morzsa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Teavaj, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma                                                                            | 345,90kcal | 21,60g  | 17,90g | 23,60g     | 11,80g | 0,40g | 8,40g         |
| Ananászos csirkecomb filé<br>Összetétel: Ananász konzerv, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                             | 147,40kcal | 17,10g  | 6,20g  | 4,90g      | 1,50g  | 0,10g | 0,20g         |
| Bakonyi aprópecsenye<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Örölt fekete bors, PetreZselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                              | 208,40kcal | 9,90g   | 16,40g | 4,00g      | 0,30g  | 0,10g | 0,60g         |
| Baracklekvár<br>Összetétel: Sárgabarack lekvár                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 49,20kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 12,00g     | 12,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Barackos háromszög<br>Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g, Fagy. barackos háromszög 70g                                                                                                                                                                                                                                     | 202,00kcal | 2,80g   | 7,20g  | 30,90g     | 11,90g | 0,20g | 3,30g         |
| Borsos tokány<br>Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                   | 236,40kcal | 12,60g  | 18,80g | 2,60g      | 0,30g  | 0,10g | 0,20g         |
| Briós<br>Összetétel: Briós 50g, Briós 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 196,00kcal | 4,00g   | 3,80g  | 35,80g     | 11,80g | 0,40g | 1,80g         |
| Bugaci sertés ragu<br>Összetétel: 'Fűszer' - Húsuphító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, PetreZselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                      | 161,10kcal | 15,30g  | 8,90g  | 4,00g      | 0,30g  | 0,10g | 0,50g         |
| Bulgur<br>Összetétel: Bulgur, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Örölt fekete bors, PetreZselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                       | 269,30kcal | 6,40g   | 6,20g  | 40,50g     | 1,40g  | 0,10g | 0,80g         |
| Burgonyagombóc leves<br>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                                                                                  | 121,00kcal | 2,80g   | 3,30g  | 15,00g     | 1,00g  | 0,50g | 0,30g         |
| Burgonyapüré<br>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<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű                                                                                                                                                                                                                                                         | 28,40kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 7,00g      | 7,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Csemege szalámi<br>Összetétel: Csemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 62,90kcal  | 2,20g   | 6,00g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,50g | 2,50g         |
| Csirke raguleves<br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Örölt fekete bors, PetreZselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                                        | 146,20kcal | 11,00g  | 4,40g  | 14,80g     | 1,30g  | 0,20g | 0,30g         |
| Csokoládé ízű tej<br>Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejízesítő, 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: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Csokoládés gabonapehely<br>Összetétel: Csokoládés gabonapehely 30g                                                                                                                                                                                                                                                | 117,30kcal | 1,90g   | 1,30g  | 25,80g     | 0,00g  | 0,10g | 0,30g         |
| Csontleves csigatésztával<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma                                         | 57,90kcal  | 1,60g   | 2,20g  | 7,70g      | 0,60g  | 0,20g | 0,20g         |
| Csurgatott tojásleves<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Őrölt, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma                                                    | 76,40kcal  | 3,10g   | 4,00g  | 5,00g      | 0,30g  | 0,20g | 0,90g         |
| Diákcsemege szalámi<br>Összetétel: Diákcsemege szalámi                                                                                                                                                                                                                                                            | 59,60kcal  | 2,20g   | 5,60g  | 0,10g      | 0,10g  | 0,50g | 2,30g         |
| Eper-csipkebogyó gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                          | 31,10kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 7,40g      | 7,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Erdei gyümölcs öntet<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. eper, Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                          | 106,00kcal | 1,40g   | 0,60g  | 22,90g     | 13,10g | 0,20g | 0,20g         |
| Erdei-bodzás gyümölcs tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                              | 31,10kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 7,40g      | 7,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Fatörzskifli<br>Összetétel: Fatörzskifli 57g                                                                                                                                                                                                                                                                      | 180,10kcal | 4,30g   | 3,60g  | 31,50g     | 6,20g  | 0,40g | 1,80g         |
| Fejeskáposzta-saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                      | 36,20kcal  | 1,00g   | 0,10g  | 7,50g      | 4,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                    | 120,20kcal | 4,00g   | 0,40g  | 25,00g     | 0,60g  | 0,60g | 0,00g         |
| Félbarna kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                    | 58,70kcal  | 2,00g   | 0,20g  | 12,20g     | 0,30g  | 0,30g | 0,00g         |
| Felvidéki vegyes leves<br>Összetétel: 10%-os ételecet, Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma | 93,60kcal  | 2,60g   | 3,00g  | 13,00g     | 1,60g  | 0,20g | 0,20g         |
| Fokhagymakrémleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                | 108,30kcal | 3,30g   | 2,30g  | 18,20g     | 1,50g  | 0,20g | 0,10g         |
| Fonott kalács<br>Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács                                                                                                                                                                                                                                                         | 171,60kcal | 4,00g   | 3,80g  | 29,50g     | 4,90g  | 0,40g | 1,90g         |
| Fonottka<br>Összetétel: Fonottka 50g                                                                                                                                                                                                                                                                              | 147,50kcal | 4,00g   | 1,40g  | 28,90g     | 1,90g  | 0,50g | 0,70g         |
| Göcseji csirkemellsonka<br>Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt                                                                                                                                                                                                                               | 22,40kcal  | 3,20g   | 1,00g  | 0,20g      | 0,10g  | 0,50g | 0,30g         |
| Görög sertésragu<br>Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Olívabogyó, Oregánó, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                    | 181,60kcal | 9,60g   | 14,10g | 3,20g      | 0,30g  | 0,20g | 0,20g         |
| Görögös szendvicskrém<br>Összetétel: Görögös szendvicskrém                                                                                                                                                                                                                                                        | 32,00kcal  | 1,40g   | 2,80g  | 0,30g      | 0,20g  | 0,10g | 1,80g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Gyümölcsös krémm joghurt<br>Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g                                                                                                                                                                                                                                                           | 125,00kcal | 4,10g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,20g | 0,20g | 2,80g         |
| Hagymás tört burgonya<br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma                                                                                                                                                       | 213,80kcal | 5,00g   | 3,40g  | 37,00g     | 0,10g  | 0,10g | 0,30g         |
| Hargitai burgonyaleves<br>Összetétel: Borsikafű, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld                                  | 153,90kcal | 4,80g   | 8,70g  | 12,90g     | 0,50g  | 0,50g | 2,20g         |
| Hot-Dog<br>Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                       | 215,70kcal | 7,70g   | 7,40g  | 28,50g     | 0,30g  | 1,20g | 2,50g         |
| Húsgaluska-leves<br>Összetétel: Babérlevél, örlött, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj '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             | 115,20kcal | 10,20g  | 4,60g  | 7,50g      | 2,00g  | 0,20g | 0,30g         |
| Húsos lecsó<br>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         |
| Jégcsapretek<br>Összetétel: Jégcsap retek                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4,20kcal   | 0,30g   | 0,00g  | 0,40g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Joghurt<br>Összetétel: Natúr joghurt                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 93,00kcal  | 5,10g   | 5,40g  | 6,00g      | 6,00g  | 0,20g | 3,60g         |
| Jókai bableves<br>Összetétel: Babérlevél, örlött, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Tejföl '12%', Vöröshagyma | 235,10kcal | 11,80g  | 13,00g | 16,40g     | 1,00g  | 0,30g | 1,00g         |
| Kakaós cukor<br>Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor                                                                                                                                                                                                                                                                              | 79,10kcal  | 0,80g   | 0,80g  | 16,40g     | 16,00g | 0,00g | 0,50g         |
| Karamellás tej<br>Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                         | 132,00kcal | 6,20g   | 3,00g  | 20,20g     | 20,20g | 0,20g | 1,80g         |
| Karfiol leves<br>Összetétel: Étélizesítő 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         |
| Karottás tojáskrém<br>Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt                                                                                                                                                                                        | 60,80kcal  | 3,10g   | 4,20g  | 0,80g      | 0,30g  | 0,40g | 1,30g         |
| Kefír<br>Összetétel: Kefír                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,20g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,20g | 3,40g         |
| Kelkáposzta főzelék<br>Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                  | 117,10kcal | 3,90g   | 2,30g  | 19,50g     | 0,30g  | 0,10g | 0,20g         |
| Kenőmájás<br>Összetétel: Kenőmájás                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 53,60kcal  | 2,00g   | 4,80g  | 0,60g      | 0,30g  | 0,40g | 2,00g         |
| Ketchup<br>Összetétel: Ketchup                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20,90kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 1,10g      | 0,90g  | 0,20g | 0,00g         |
| Kifli<br>Összetétel: Kifli 43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 126,80kcal | 3,50g   | 1,20g  | 24,80g     | 1,60g  | 0,50g | 0,60g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Kigyóuborka<br>Összetétel: Kigyó uborka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,60kcal   | 0,30g   | 0,00g  | 0,50g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Kockasajt<br>Összetétel: Kockasajt natúr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 46,50kcal  | 1,60g   | 3,50g  | 2,10g      | 0,00g  | 0,60g | 2,20g         |
| Körte<br>Összetétel: Körte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 57,20kcal  | 0,40g   | 0,00g  | 13,20g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Körtekrémleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor                                                                                                                                                                                                  | 123,50kcal | 0,90g   | 0,60g  | 28,50g     | 23,80g | 0,10g | 0,20g         |
| Kukoricás bulgur<br>Összetétel: Bulgur, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                    | 283,10kcal | 7,50g   | 6,20g  | 42,80g     | 1,30g  | 0,10g | 0,80g         |
| Kukoricás rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott'                                                                                                                                                                                                                 | 213,50kcal | 5,60g   | 5,80g  | 51,70g     | 0,70g  | 0,20g | 0,60g         |
| Levesgyöngy<br>Összetétel: Levesgyöngy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 74,70kcal  | 1,20g   | 4,20g  | 8,00g      | 0,90g  | 0,10g | 0,00g         |
| Liga Margarin<br>Összetétel: Liga margarin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 18,00kcal  | 0,00g   | 2,00g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,10g | 0,60g         |
| Limonádé<br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 32,80kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 7,40g      | 7,30g  | 0,00g | 0,00g         |
| Madártej ízű tej<br>Összetétel: Gf instant madártej ízű tejjesítő, Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 114,00kcal | 6,20g   | 3,00g  | 15,70g     | 9,20g  | 0,20g | 1,80g         |
| Makaróni<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 256,20kcal | 7,30g   | 5,40g  | 44,50g     | 2,40g  | 0,10g | 0,70g         |
| Mákos guba<br>Összetétel: Mákos guba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 462,00kcal | 10,80g  | 18,00g | 61,20g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Meggyes gyümölcs Tea<br>Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 31,10kcal  | 0,10g   | 0,00g  | 7,40g      | 7,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Mexikói rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                             | 259,00kcal | 5,60g   | 9,60g  | 54,40g     | 2,60g  | 0,20g | 1,00g         |
| Méz<br>Összetétel: Vegyes virág méz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 36,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 9,90g      | 9,90g  | 0,00g | 0,00g         |
| Milánói ragu<br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                                                                       | 160,00kcal | 8,70g   | 11,60g | 4,50g      | 2,90g  | 0,40g | 0,60g         |
| Minestrone leves<br>Összetétel: Bazsalikom, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma | 105,30kcal | 2,70g   | 2,70g  | 16,80g     | 9,30g  | 0,20g | 0,30g         |
| Molnárika<br>Összetétel: Molnárika 55g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 174,90kcal | 4,00g   | 3,90g  | 30,00g     | 5,00g  | 0,40g | 2,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor | Só    | Telített zsír |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|-------|-------|---------------|
| Olasz felvágott<br>Összetétel: Olasz felvágott                                                                                                                                                                                                                                                                        | 49,80kcal  | 2,60g   | 4,20g  | 0,40g      | 0,10g | 0,40g | 1,70g         |
| Palócleves<br>Összetétel: Babérlevél, őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma | 241,00kcal | 11,40g  | 15,80g | 11,50g     | 1,40g | 0,20g | 0,30g         |
| Paradicsom<br>Összetétel: Paradicsom                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6,90kcal   | 0,30g   | 0,10g  | 1,20g      | 0,00g | 0,00g | 0,00g         |
| Párizsikrém<br>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<br>Összetétel: Étélizésítő 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 rizs<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                      | 179,90kcal | 3,90g   | 4,80g  | 47,50g     | 0,10g | 0,10g | 0,50g         |
| Petrezselymes tojáskrém<br>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         |
| Pizzás csiga<br>Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g                                                                                                                                                                                                                                                        | 218,50kcal | 5,50g   | 11,00g | 23,50g     | 2,20g | 1,00g | 6,00g         |
| Provanszi csirkemájragu<br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kakukkfű, Majoranna, Natúr 30%-os lecsó, őrölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Vöröshagyma         | 127,70kcal | 12,50g  | 7,10g  | 3,50g      | 0,40g | 0,10g | 0,50g         |
| Rántott csirkemell<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé                                                                                                                                                                                                                               | 187,70kcal | 13,00g  | 6,40g  | 19,00g     | 4,20g | 1,50g | 0,00g         |
| Rántott sajt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt                                                                                                                                                                                                                                       | 210,20kcal | 9,80g   | 10,80g | 19,50g     | 0,80g | 0,80g | 0,00g         |
| Reszelt tésztaleves<br>Összetétel: Étélizésítő 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         |
| Rizibizi<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                               | 208,20kcal | 5,90g   | 4,90g  | 51,80g     | 1,90g | 0,10g | 0,50g         |
| Sajt szórat<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                                                                             | 62,40kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,60g      | 0,00g | 0,40g | 3,00g         |
| Sajt szórat<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                                                                             | 39,00kcal  | 3,10g   | 2,80g  | 0,40g      | 0,00g | 0,20g | 1,90g         |
| Sajt szórat<br>Összetétel: Trappista sajt                                                                                                                                                                                                                                                                             | 31,20kcal  | 2,50g   | 2,20g  | 0,30g      | 0,00g | 0,20g | 1,50g         |
| Sajtkrém<br>Összetétel: Natúr sajtkrém                                                                                                                                                                                                                                                                                | 55,50kcal  | 2,00g   | 4,30g  | 2,40g      | 0,00g | 0,50g | 2,80g         |
| Sajtos metélt<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz, Tojásmentes metélt tészta                                                                                                                                                                                                                   | 248,00kcal | 7,30g   | 4,50g  | 44,50g     | 2,40g | 0,10g | 0,60g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Sajtos pogácsa<br>Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 193,50kcal | 4,80g   | 7,10g  | 26,80g     | 0,90g  | 1,40g | 3,60g         |
| Sajtos rúd<br>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         |
| Sárgaborsókrém-leves<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma                                                                                            | 139,10kcal | 7,30g   | 2,40g  | 21,10g     | 0,50g  | 0,10g | 0,20g         |
| Sárgarépa<br>Összetétel: Sárgarépa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12,00kcal  | 0,40g   | 0,10g  | 2,40g      | 1,50g  | 0,00g | 0,00g         |
| Sárgarépa főzelék<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5'                                                                                                                                                                                                   | 195,00kcal | 5,80g   | 2,90g  | 34,20g     | 15,80g | 0,40g | 0,70g         |
| Sertésflekken<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés fűszerkeverék, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                             | 134,20kcal | 15,20g  | 6,40g  | 3,10g      | 0,20g  | 0,10g | 0,10g         |
| Sertéspörkölt<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                     | 144,40kcal | 15,10g  | 7,80g  | 2,60g      | 0,60g  | 0,10g | 0,20g         |
| Soproni felvágott<br>Összetétel: Soproni felvágott                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 51,60kcal  | 2,60g   | 4,40g  | 0,40g      | 0,10g  | 0,40g | 1,80g         |
| Sült virsli<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                                                     | 115,60kcal | 4,60g   | 10,40g | 0,90g      | 0,20g  | 0,80g | 2,90g         |
| Sütőtökrémleves<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Gyömbér, Gyümölcsle sűrítmény, Kristálycukor, Só 'jódozott', Vöröshagyma                                                                                                                                                                     | 116,10kcal | 1,70g   | 2,80g  | 20,30g     | 11,60g | 0,10g | 0,50g         |
| Szarvacska<br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta                                                                                                                                                                                                                                                 | 256,20kcal | 7,30g   | 5,40g  | 44,50g     | 2,40g  | 0,20g | 0,70g         |
| Székelypáposzta<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                                                                                              | 295,00kcal | 14,00g  | 18,30g | 19,70g     | 0,10g  | 4,00g | 0,40g         |
| Szelet kenyér<br>Összetétel: Félbarna kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 160,20kcal | 5,30g   | 0,60g  | 33,40g     | 0,80g  | 0,80g | 0,10g         |
| Szerb rizseshús<br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma                                                        | 344,90kcal | 13,00g  | 17,70g | 49,20g     | 0,80g  | 0,90g | 0,60g         |
| Tápai legényfogó leves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma | 121,40kcal | 11,10g  | 4,40g  | 8,40g      | 1,80g  | 0,50g | 0,40g         |
| Tarhonya<br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma                                                                                                                                                                                                                    | 249,40kcal | 7,40g   | 4,50g  | 44,70g     | 2,50g  | 0,20g | 0,60g         |
| Tárkonyos zöldségleves<br>Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma                                                        | 86,70kcal  | 2,40g   | 4,30g  | 9,40g      | 1,50g  | 0,20g | 0,50g         |
| Teavaj<br>Összetétel: Teavaj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 72,30kcal  | 0,00g   | 8,20g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,00g | 5,70g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig

| Étel név , összetevők                                                                                                                                                                                                                                                                          | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| Tej<br>Összetétel: Tej UHT '1,5%'                                                                                                                                                                                                                                                              | 88,00kcal  | 6,00g   | 3,00g  | 9,40g      | 9,40g  | 0,30g | 2,00g         |
| Tejberizs<br>Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'                                                                                                                                                                                                                    | 255,20kcal | 10,80g  | 4,00g  | 57,20g     | 21,70g | 0,40g | 2,30g         |
| Tejföl<br>Összetétel: Tejföl '12%'                                                                                                                                                                                                                                                             | 28,40kcal  | 0,70g   | 2,40g  | 0,80g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz                                                                                                                                                                                                               | 191,60kcal | 3,60g   | 8,80g  | 23,20g     | 0,00g  | 0,40g | 0,00g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                   | 100,80kcal | 3,90g   | 0,40g  | 20,30g     | 0,30g  | 0,60g | 0,20g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                   | 49,30kcal  | 1,90g   | 0,20g  | 9,90g      | 0,10g  | 0,30g | 0,10g         |
| Teljes kiőrlésű kenyér<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér                                                                                                                                                                                                                                   | 35,80kcal  | 1,40g   | 0,20g  | 7,20g      | 0,10g  | 0,20g | 0,10g         |
| Teljes kiőrlésű kifli<br>Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g                                                                                                                                                                                                                        | 124,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 23,80g     | 0,40g  | 0,60g | 0,30g         |
| Teljes kiőrlésű zsemle<br>Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g                                                                                                                                                                                                                               | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,20g     | 0,40g  | 0,60g | 0,40g         |
| Temesvári aprópecsenye<br>Összetétel: Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 208,00kcal | 10,10g  | 16,40g | 3,30g      | 0,90g  | 0,30g | 0,90g         |
| Tökmagos fasírtgolyó<br>Összetétel: Csemege paprika, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés apróhús, Só 'jódozott', Tojáspor, Tökmag hántolt, Vöröshagyma                                      | 178,70kcal | 9,60g   | 12,60g | 5,40g      | 0,40g  | 0,20g | 0,20g         |
| Vajkrém<br>Összetétel: Natúr vajkrém                                                                                                                                                                                                                                                           | 24,10kcal  | 0,40g   | 2,20g  | 0,60g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| Vegyes gyümölcsleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. gyümölcsleves keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg                                                                                                                       | 103,50kcal | 1,20g   | 0,60g  | 22,20g     | 14,30g | 0,10g | 0,20g         |
| Vegyes saláta<br>Összetétel: 10%-os ételecet, 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<br>Összetétel: Virsli Pulyka Gallicoop                                                                                                                                                                                                                                                  | 79,50kcal  | 3,60g   | 6,90g  | 0,70g      | 0,10g  | 0,60g | 2,20g         |
| Vöröslencsekrémleves<br>Összetétel: Citromlé 40%, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Gyömbér por, Koriander, Kristálycukor, Kurkuma, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Vöröslencse        | 90,00kcal  | 1,80g   | 4,90g  | 9,00g      | 2,00g  | 0,20g | 0,60g         |
| Zala felvágott<br>Összetétel: Zala felvágott                                                                                                                                                                                                                                                   | 41,40kcal  | 2,80g   | 3,40g  | 0,40g      | 0,10g  | 0,40g | 1,20g         |
| Zöldbabfőzelék<br>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         |

## Étlap melléklet

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

## Étlap: Óvoda

**Időszak: 2026.10.01.-től 2026.10.31.-ig**

[illegible]