

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.11.02.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Csontleves (1, 3, 5)*; Bolognai ragu; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Kakaókrém (2, 4)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;
	EN=216,40kcal FH=6,50g ZS=8,40g SZH=28,20g CK=7,30g SÓ=1,20g TZS=3,30g	EN=522,60kcal FH=22,60g ZS=16,50g SZH=69,50g CK=6,40g SÓ=0,90g TZS=3,50g	EN=284,80kcal FH=5,00g ZS=10,60g SZH=41,10g CK=12,70g SÓ=0,40g TZS=3,30g
KEDD 2026.11.03.	Csipkebogyó tea; Görögös szendvicskrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejbegríz (1, 2)*; Fahéjas porcukor; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;
	EN=170,80kcal FH=5,70g ZS=3,30g SZH=29,20g CK=7,50g SÓ=0,70g TZS=2,00g	EN=512,20kcal FH=22,00g ZS=9,40g SZH=83,00g CK=43,50g SÓ=0,80g TZS=2,50g	EN=236,20kcal FH=10,70g ZS=8,30g SZH=28,70g CK=0,20g SÓ=1,20g TZS=4,70g
SZERDA 2026.11.04.	Tej (2)*; Liga Margarin; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Rántott csirkemell (1, 2, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Alma befőtt;	Sárgarépa; Vajkrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=286,10kcal FH=10,30g ZS=8,60g SZH=40,90g CK=15,60g SÓ=0,80g TZS=4,40g	EN=597,60kcal FH=21,40g ZS=15,10g SZH=129,50g CK=27,30g SÓ=1,70g TZS=2,60g	EN=136,90kcal FH=4,70g ZS=2,70g SZH=23,30g CK=1,80g SÓ=0,60g TZS=0,20g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.05.	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Alma;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; BBQ csirkecombfilé (11)*; Kukoricás rizs (5)*; Szelet kenyér (1)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;
	EN=283,60kcal FH=8,80g ZS=4,60g SZH=49,00g CK=16,60g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=564,90kcal FH=26,90g ZS=13,90g SZH=97,00g CK=5,10g SÓ=1,40g TZS=1,20g	EN=227,50kcal FH=4,30g ZS=14,20g SZH=19,90g CK=0,90g SÓ=1,00g TZS=7,10g
PÉNTEK 2026.11.06.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Paprikáskrumpli (1, 3, 5)*; Körte; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Sárgarépa;
	EN=186,80kcal FH=6,30g ZS=5,60g SZH=27,60g CK=7,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g	EN=531,10kcal FH=23,50g ZS=10,70g SZH=82,60g CK=14,30g SÓ=0,60g TZS=0,70g	EN=187,70kcal FH=6,40g ZS=4,80g SZH=29,80g CK=2,10g SÓ=1,10g TZS=2,80g

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=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 2026.11.09.	Alma dobozos üdítő 100%; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Körtekrémleves (1, 2)*; Sütőtökös rizsfelfújt (1, 2, 4)*; Porcukor;	Alma; Méz; 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=508,50kcal FH=10,80g ZS=4,60g SZH=122,90g CK=65,30g SÓ=0,60g TZS=2,00g	EN=188,90kcal FH=4,30g ZS=2,40g SZH=37,90g CK=10,20g SÓ=0,70g TZS=0,80g
KEDD 2026.11.10.	Gyümölcs tea; Kapros turókrém (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Sárgarépa;	Erőleves tészta (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Szelet kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=259,10kcal FH=8,60g ZS=5,50g SZH=42,30g CK=14,70g SÓ=0,50g TZS=1,80g	EN=523,10kcal FH=29,90g ZS=8,50g SZH=79,70g CK=4,30g SÓ=1,20g TZS=0,50g	EN=160,20kcal FH=6,70g ZS=5,80g SZH=20,70g CK=0,40g SÓ=1,10g TZS=2,00g
SZERDA 2026.11.11.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Mediterrán csirke (1, 5)*; Kuszkus (1, 5)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiőrlésű zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=278,60kcal FH=10,20g ZS=6,40g SZH=44,50g CK=11,10g SÓ=0,80g TZS=3,10g	EN=570,20kcal FH=25,80g ZS=17,90g SZH=73,10g CK=9,30g SÓ=0,60g TZS=1,20g	EN=157,00kcal FH=5,10g ZS=3,00g SZH=25,40g CK=0,40g SÓ=0,60g TZS=0,40g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.12.	Citromos tea; Soproni felvágott (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Lebbencsleves (1, 5)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Pritaminos sajtelfújt (1, 2, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Pizza (1, 2, 3)*;
	EN=186,80kcal FH=6,90g ZS=4,90g SZH=28,60g CK=7,40g SÓ=1,00g TZS=2,00g	EN=522,00kcal FH=24,70g ZS=16,80g SZH=65,80g CK=9,50g SÓ=1,40g TZS=7,80g	EN=299,00kcal FH=13,00g ZS=11,00g SZH=36,00g CK=3,80g SÓ=2,10g TZS=5,20g
PÉNTEK 2026.11.13.	Citromos tea; Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Lencseleves sertéshússal (1, 2, 11)*; Sajtós panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Rizibizi (5)*; Tartármártás (1, 2, 3, 11, 13)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Sajtkrém (2, 5)*; Lilahagyma;
	EN=189,70kcal FH=6,20g ZS=5,30g SZH=29,10g CK=7,60g SÓ=1,00g TZS=2,20g	EN=713,20kcal FH=34,10g ZS=26,70g SZH=99,40g CK=7,60g SÓ=1,70g TZS=2,80g	EN=191,90kcal FH=6,60g ZS=4,90g SZH=29,00g CK=1,70g SÓ=1,10g TZS=3,10g

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 2026.11.16.	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;	BrokkolikréMLEves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Rántott sajt (1, 2, 3)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes saláta;	Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=250,90kcal FH=8,70g ZS=6,40g SZH=38,20g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=4,00g	EN=663,40kcal FH=20,70g ZS=21,60g SZH=92,00g CK=14,00g SÓ=1,30g TZS=0,50g	EN=180,30kcal FH=4,00g ZS=2,40g SZH=35,30g CK=15,30g SÓ=0,70g TZS=0,80g
KEDD 2026.11.17.	Karamellás tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin;	Magyaros húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*; Körte;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;
	EN=324,90kcal FH=10,20g ZS=8,90g SZH=50,20g CK=25,20g SÓ=0,70g TZS=4,40g	EN=629,80kcal FH=33,00g ZS=18,00g SZH=79,80g CK=19,10g SÓ=1,80g TZS=3,30g	EN=184,10kcal FH=7,30g ZS=6,50g SZH=23,90g CK=1,80g SÓ=1,30g TZS=1,40g
SZERDA 2026.11.18.	Meggyes gyümölcs Tea; Pritamin paprikás túrókrém (2)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Párolt rizs (5)*; Szelet kenyér (1)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;
	EN=282,00kcal FH=8,60g ZS=11,50g SZH=33,40g CK=7,70g SÓ=0,70g TZS=1,40g	EN=575,90kcal FH=28,60g ZS=18,50g SZH=89,30g CK=2,60g SÓ=1,20g TZS=1,10g	EN=227,50kcal FH=4,30g ZS=14,20g SZH=19,90g CK=0,90g SÓ=1,00g TZS=7,10g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.19.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Svéd húsgolyó (3, 5, 6)*; Snidlinges burgonyapüré (2, 4)*; Barna mártás (1, 2, 4, 5, 11)*;	Natúr szendvicsskrém (2)*; Zsemle (1)*; Paradicsom;
	EN=172,30kcal FH=7,20g ZS=3,40g SZH=27,90g CK=7,40g SÓ=1,20g TZS=1,10g	EN=692,50kcal FH=22,40g ZS=33,10g SZH=70,20g CK=8,00g SÓ=0,90g TZS=6,70g	EN=179,30kcal FH=5,90g ZS=3,40g SZH=30,20g CK=0,40g SÓ=0,70g TZS=2,10g
PÉNTEK 2026.11.20.	Tej (2)*; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Filézett halászlé (5, 9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*;	Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;
	EN=269,70kcal FH=12,10g ZS=11,40g SZH=29,70g CK=9,70g SÓ=1,50g TZS=5,30g	EN=618,30kcal FH=20,20g ZS=24,10g SZH=80,80g CK=21,30g SÓ=3,50g TZS=4,90g	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.

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2026.11.23.	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Teljes kiőrlésű gyümölcsös keksz (1, 2)*;	Citrusos őszibarack leves (1, 2)*; Olaszos rakott tészta (1, 2)*; Alma;	Fahéjas csiga (1, 2)*;
	EN=316,60kcal FH=7,70g ZS=12,80g SZH=40,70g CK=16,20g SÓ=0,60g TZS=2,80g	EN=591,80kcal FH=23,40g ZS=12,90g SZH=94,40g CK=25,50g SÓ=0,80g TZS=3,20g	EN=197,00kcal FH=2,70g ZS=7,70g SZH=29,00g CK=9,80g SÓ=0,40g TZS=3,90g
KEDD 2026.11.24.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Frankfurtilves (1, 2, 3, 4, 5)*; Sajtmártásos csirkemell kockák (1, 2, 5, 6)*; Bulgur (1, 5)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
	EN=173,80kcal FH=8,10g ZS=2,20g SZH=29,70g CK=7,30g SÓ=0,70g TZS=0,20g	EN=618,50kcal FH=32,00g ZS=23,50g SZH=61,80g CK=2,70g SÓ=1,40g TZS=6,60g	EN=214,00kcal FH=4,90g ZS=7,20g SZH=31,90g CK=8,10g SÓ=0,60g TZS=1,60g
SZERDA 2026.11.25.	Eper ízű tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Sárgaborsófőzelék (1, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Pizza (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=293,40kcal FH=10,50g ZS=6,60g SZH=45,70g CK=15,40g SÓ=0,60g TZS=3,60g	EN=587,60kcal FH=32,90g ZS=27,40g SZH=50,50g CK=1,80g SÓ=1,60g TZS=6,20g	EN=333,10kcal FH=13,40g ZS=11,00g SZH=43,70g CK=3,80g SÓ=2,10g TZS=5,20g
CSÜTÖRTÖK 2026.11.26.	Csipebogyó tea; Diákcsemege szalámi; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Liga Margarin; Zöldpaprika;	Kassai burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Csirkés parajos penne (1, 2)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Zöldpaprika;
	EN=215,50kcal FH=6,60g ZS=8,10g SZH=28,70g CK=7,40g SÓ=1,20g TZS=3,10g	EN=697,60kcal FH=34,70g ZS=29,90g SZH=71,40g CK=5,40g SÓ=1,20g TZS=9,50g	EN=162,30kcal FH=6,30g ZS=4,80g SZH=23,60g CK=0,30g SÓ=1,10g TZS=3,00g
PÉNTEK 2026.11.27.	Tej (2)*; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Bácskai rizseshús (5)*; Csemege uborka (11, 15)*; Szelet kenyér (1)*;	Olaszos szendvicskrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kiggyóuborka;
	EN=242,40kcal FH=11,90g ZS=8,20g SZH=30,30g CK=10,00g SÓ=1,30g TZS=4,20g	EN=551,30kcal FH=24,60g ZS=16,40g SZH=92,50g CK=4,00g SÓ=2,10g TZS=1,30g	EN=136,40kcal FH=5,60g ZS=3,20g SZH=21,10g CK=0,50g SÓ=0,70g TZS=2,00g

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=Csillagfűt; 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 2026.11.30.	Tej (2)*; Csokoládés gabonapehely (1, 8)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Krémsajttal töltött csirke medál (1, 2, 3, 4, 11)*; Lencsefőzelék (1, 2, 5, 11)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kifli (1)*; Alma;
	EN=205,30kcal FH=7,90g ZS=4,30g SZH=35,20g CK=9,40g SÓ=0,40g TZS=2,30g	EN=535,10kcal FH=24,30g ZS=13,00g SZH=77,70g CK=18,40g SÓ=1,70g TZS=2,80g	EN=205,10kcal FH=6,30g ZS=4,10g SZH=33,60g CK=0,40g SÓ=1,20g TZS=2,50g
KEDD 2026.12.01.			
SZERDA 2026.12.02.			
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.			
PÉNTEK 2026.12.04.			

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=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 NKG (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: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
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
Alma dobozos üdítő 100% Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
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, Só 'jódozott', Vöröshagyma	315,70kcal	16,60g	13,40g	48,70g	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 comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	104,80kcal	8,30g	5,10g	5,60g	1,30g	0,20g	0,20g
Barna mártás Összetétel: Aro margarin, Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés csont, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	161,60kcal	2,00g	10,20g	14,60g	5,70g	0,50g	2,90g
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	136,30kcal	7,80g	8,20g	7,20g	0,00g	1,00g	2,00g
BBQ csirkecombfilé Összetétel: Barbecue szósz, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Felső csirkecomb filé, Ketchup, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	120,30kcal	12,60g	5,90g	1,60g	1,00g	0,20g	0,30g
Bolognai ragu Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	114,40kcal	9,60g	6,00g	4,90g	3,20g	0,40g	0,60g
Brokkolikrémléves Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	104,40kcal	3,80g	3,10g	14,00g	1,50g	0,20g	0,20g
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
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
Chilisbab Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes süített paradicsom, Vöröshagyma	308,50kcal	22,90g	6,60g	37,50g	2,80g	0,20g	0,20g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	28,40kcal	0,00g	0,00g	7,00g	7,00g	0,00g	0,00g
Citrusos őszibarack leves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. őszibarack, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	154,40kcal	1,70g	1,90g	32,70g	19,90g	0,20g	0,80g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	62,90kcal	2,20g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,50g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea 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 Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csirkés parajos penne Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	455,70kcal	26,80g	13,50g	56,50g	4,70g	0,40g	5,10g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejízesítő, 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: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	78,90kcal	2,20g	2,30g	12,00g	0,80g	0,20g	0,30g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzádara, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	135,20kcal	3,90g	3,80g	20,30g	0,60g	0,20g	0,50g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	59,60kcal	2,20g	5,60g	0,10g	0,10g	0,50g	2,30g
Dörögicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	125,60kcal	12,10g	5,50g	6,50g	1,20g	0,20g	0,20g
Eper ízű tej Összetétel: Gf instant eper ízű tejízesítő, Tej '1,5%'	113,30kcal	6,20g	3,00g	14,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Erdei-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
Erőleves tészta Összetétel: Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	54,40kcal	1,70g	1,30g	8,80g	0,70g	0,20g	0,20g
Fahéjas csiga Összetétel: Fahéjas csiga 50g, Fahéjas csiga 70g	197,00kcal	2,70g	7,70g	29,00g	9,80g	0,40g	3,90g
Fahéjas porcukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	81,00kcal	0,00g	0,00g	20,10g	20,00g	0,00g	0,00g
Fahéjas szilvaleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	96,40kcal	1,20g	0,50g	21,20g	15,20g	0,10g	0,20g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,10kcal	4,30g	3,60g	31,50g	6,20g	0,40g	1,80g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	42,70kcal	1,40g	0,20g	8,90g	0,20g	0,20g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	58,70kcal	2,00g	0,20g	12,20g	0,30g	0,30g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,20kcal	4,00g	0,40g	25,00g	0,60g	0,60g	0,00g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,50kcal	8,60g	9,50g	5,80g	3,20g	3,10g	3,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	171,60kcal	4,00g	3,80g	29,50g	4,90g	0,40g	1,90g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,00g	1,40g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli Sertés', Vöröshagyma	186,50kcal	6,70g	9,80g	16,80g	0,70g	0,70g	2,40g
Gesztenyekrém leves almakockával Összetétel: Fagy. alma, Fagy. gesztenye püré, Fagy. zeller, Fahéj, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor, Vöröshagyma	108,90kcal	0,90g	0,60g	24,50g	13,70g	0,10g	0,20g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	22,40kcal	3,20g	1,00g	0,20g	0,10g	0,50g	0,30g
Görögös szendvicskrém Összetétel: Görögös szendvicskrém	32,00kcal	1,40g	2,80g	0,30g	0,20g	0,10g	1,80g
Gulyásleves Összetétel: 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 comb, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	139,00kcal	10,20g	5,30g	11,20g	0,70g	0,20g	0,20g
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea 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
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsiros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	35,90kcal	3,70g	1,70g	1,10g	0,00g	0,10g	0,00g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	113,20kcal	1,00g	6,80g	11,60g	7,80g	0,00g	1,40g
Kapros turókrém Összetétel: Félzsiros tehéntúró, Kapor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	35,90kcal	3,80g	1,80g	1,00g	0,00g	0,10g	0,00g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '1,5%'	132,00kcal	6,20g	3,00g	20,20g	20,20g	0,20g	1,80g
Karfiolleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	67,00kcal	2,30g	2,30g	9,00g	1,70g	0,20g	0,30g
Kassai burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Lestyán, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	241,90kcal	7,90g	16,40g	14,90g	0,70g	0,80g	4,40g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,60g	0,30g	0,40g	2,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,80kcal	3,50g	1,20g	24,80g	1,60g	0,50g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,10g	0,00g	0,60g	2,20g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves 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
Krémsajttal töltött csirke medál Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtós korong Hungerit	147,10kcal	7,20g	7,60g	12,00g	0,00g	1,10g	2,20g
Kukoricás rizs 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
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
Lebbencsleves 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 fodros kocka tészta, Vöröshagyma	110,00kcal	3,20g	2,00g	19,00g	1,50g	0,20g	0,30g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,10g	0,00g	15,00g	15,00g	0,00g	0,00g
Lencsefőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	242,30kcal	14,00g	4,70g	34,60g	3,10g	0,20g	0,30g
Lencseleves sertéshússal Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	184,20kcal	14,20g	7,30g	14,30g	1,80g	0,10g	0,30g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	8,00g	0,90g	0,10g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	11,90kcal	0,30g	0,00g	2,80g	1,30g	0,00g	0,00g
Magyaros húsgombócleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félégyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	128,20kcal	10,30g	5,80g	7,90g	0,60g	0,30g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Majorannás sertésragu Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	121,50kcal	11,10g	7,10g	2,60g	0,30g	0,10g	0,20g
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
Mediterrán csirke Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Oregánó, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	135,80kcal	13,40g	5,20g	7,90g	4,40g	0,10g	0,20g
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
Molnárika Összetétel: Molnárika 55g	174,90kcal	4,00g	3,90g	30,00g	5,00g	0,40g	2,00g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	26,90kcal	0,50g	2,40g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Natúr szendvicskrém Összetétel: Natúr szendvicskrém	32,00kcal	1,40g	2,80g	0,30g	0,20g	0,10g	1,80g
Olaszos rakott tészta Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	403,30kcal	21,30g	11,00g	54,00g	5,60g	0,60g	2,40g
Olaszos szendvicskrém Összetétel: Olaszos szendvicskrém	32,00kcal	1,40g	2,80g	0,30g	0,20g	0,10g	1,80g
Paprikáskrumpli Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma	315,70kcal	20,30g	9,90g	35,00g	0,50g	0,20g	0,40g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,10g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztaival Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	127,50kcal	3,00g	3,20g	21,40g	12,50g	0,10g	0,40g
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: 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 burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pizza Összetétel: Pizza szelet	299,00kcal	13,00g	11,00g	36,00g	3,80g	2,10g	5,20g
Porcukor Összetétel: Porcukor	40,00kcal	0,00g	0,00g	10,00g	10,00g	0,00g	0,00g
Pritamin paprikás túrókrém Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félzsiros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	120,20kcal	3,90g	10,90g	1,40g	0,30g	0,10g	1,00g
Pritaminos sajtelfűjt 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 csirkemell Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Rántott csirkemell filé	187,70kcal	13,00g	6,40g	19,00g	4,20g	1,50g	0,00g
Rántott sajt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	210,20kcal	9,80g	10,80g	19,50g	0,80g	0,80g	0,00g
Rizibizi 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 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
Sajtmártásos csirkemell kockák Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzőtejszín, Natúr sajtkrém, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	162,70kcal	18,90g	7,50g	4,50g	0,60g	0,60g	3,40g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,10kcal	12,10g	10,90g	23,10g	1,80g	1,10g	1,60g
Sajtos rúd Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g, Fagy. sajtos rúd 70 g	227,50kcal	4,30g	14,20g	19,90g	0,90g	1,00g	7,10g
Sárgaborsófőzelék Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	220,00kcal	11,90g	3,60g	33,70g	0,30g	0,10g	0,30g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	12,00kcal	0,40g	0,10g	2,40g	1,50g	0,00g	0,00g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	39,60kcal	2,40g	3,20g	0,30g	0,10g	0,40g	1,20g
Snidlinges burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Fagy. metélőhagyma, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	223,20kcal	5,50g	5,50g	34,50g	1,40g	0,10g	2,20g
Soproni felvágott Összetétel: Soproni felvágott	51,60kcal	2,60g	4,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,80g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	185,70kcal	8,00g	4,80g	27,40g	7,60g	0,20g	1,20g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	192,70kcal	7,00g	18,10g	0,40g	0,20g	1,00g	5,60g
Sütőtökös rizsfelfújt Összetétel: Aro margarin, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sütőtök, Kristálycukor, Puding por, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	345,00kcal	9,90g	4,00g	84,40g	31,50g	0,50g	1,80g
Svéd húsgolyó Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tojáspor, Vöröshagyma	172,50kcal	11,00g	13,60g	0,80g	0,30g	0,10g	1,10g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,30g	0,60g	33,40g	0,80g	0,80g	0,10g
Tartármártás Összetétel: Majonéz, Mustár, Porcukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	44,90kcal	0,50g	3,40g	3,00g	2,00g	0,20g	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
Tejbegríz Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	242,90kcal	9,90g	3,90g	41,80g	22,70g	0,30g	2,20g
Teljes kiörlésű gyümölcsös keksz Összetétel: Teljes kiörlésű gyümölcsös keksz	191,60kcal	3,60g	8,80g	23,20g	0,00g	0,40g	0,00g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	35,80kcal	1,40g	0,20g	7,20g	0,10g	0,20g	0,10g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	49,30kcal	1,90g	0,20g	9,90g	0,10g	0,30g	0,10g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Teljes kiörlésű kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiörlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,80g	0,40g	0,60g	0,30g
Teljes kiörlésű zsemle Összetétel: Teljes kiörlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,20g	0,40g	0,60g	0,40g
Vajkrém Összetétel: Natúr vajkrém	24,10kcal	0,40g	2,20g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kígyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	60,60kcal	0,90g	0,10g	13,70g	10,80g	0,10g	0,00g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	41,40kcal	2,80g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Ételizeítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	76,80kcal	3,00g	1,70g	11,90g	1,30g	0,30g	0,10g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2026.11.01.-től 2026.11.30.-ig

[illegible]