

|                          | Tízórai   | Ebéd A  | Uzsonna  |
|--------------------------|---|---|--|
| HÉTF<br>2021.09.27.      | F zött kakaó (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;                  | Filézett halászlé (5, 9)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3, 12)*; Vanília öntet (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                      | Kockasajt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;                                 |
|                          | EN=296,82kcal FH=10,51g ZS=8,32g SZH=44,73g CK=18,79g SÓ=0,91g TZS=4,17g                          | EN=469,13kcal FH=17,81g ZS=14,55g SZH=66,80g CK=28,47g SÓ=4,18g TZS=5,59g   | EN=255,50kcal FH=6,00g ZS=7,41g SZH=39,86g CK=4,95g SÓ=1,00g TZS=4,29g     |
| KEDD<br>2021.09.28.      | Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;                    | Fahéjas almaleves (1, 2)*; Rántott csirkemell (1, 3)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Csemege uborka (6, 15)*;                                     | Ken májas (1, 2, 4)*; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;            |
|                          | EN=219,49kcal FH=5,90g ZS=5,51g SZH=35,44g CK=8,66g SÓ=1,00g TZS=3,36g                            | EN=508,38kcal FH=26,72g ZS=10,71g SZH=71,37g CK=18,37g SÓ=2,03g TZS=2,33g   | EN=180,10kcal FH=6,30g ZS=5,40g SZH=24,83g CK=0,26g SÓ=1,04g TZS=2,31g     |
| SZERDA<br>2021.09.29.    | Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Zöldpaprika; | Kassai burgonyaleves (1, 2, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;                       | Lapkasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*;                      |
|                          | EN=194,62kcal FH=7,13g ZS=5,94g SZH=28,64g CK=7,45g SÓ=1,15g TZS=1,98g                            | EN=506,82kcal FH=30,15g ZS=14,16g SZH=55,55g CK=9,82g SÓ=1,18g TZS=1,67g  | EN=222,60kcal FH=10,03g ZS=8,91g SZH=24,97g CK=1,63g SÓ=1,05g TZS=4,95g    |
| CSÜTÖRTÖK<br>2021.09.30. | Tej (2)*; Briós (1, 2, 3)*;   | Hamis gulyásleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                  | Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka; |
|                          | EN=284,00kcal FH=10,15g ZS=6,75g SZH=45,00g CK=20,95g SÓ=0,55g TZS=3,65g                          | EN=532,85kcal FH=23,73g ZS=13,79g SZH=70,00g CK=5,81g SÓ=1,05g TZS=1,35g  | EN=187,90kcal FH=6,39g ZS=8,08g SZH=22,28g CK=0,32g SÓ=0,95g TZS=1,20g     |
| PÉNTEK<br>2021.10.01.    | Karamellás tej (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*;  | Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; | Pizzás csiga (1, 2, 4)*; Körte;  |
|                          | EN=300,85kcal FH=9,53g ZS=8,76g SZH=45,17g CK=21,83g SÓ=0,76g TZS=4,60g                           | EN=529,43kcal FH=18,03g ZS=23,36g SZH=50,61g CK=3,84g SÓ=2,20g TZS=2,46g  | EN=275,70kcal FH=5,94g ZS=11,00g SZH=36,70g CK=2,15g SÓ=0,95g TZS=6,00g    |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Óvoda**

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

TZS=Telített zsír;

(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

|                          | Tízórai   | Ebéd A   | Uzsonna   |
|--------------------------|---|--|---|
| HÉTF<br>2021.10.04.      | Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Margarin 'Delma' (2)*; Lapkasajt (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;   | Kolozsvári gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 7, 8, 12, 13)*; Alma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;      | Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*;                           |
|                          | EN=247,04kcal FH=10,57g ZS=8,20g SZH=32,59g CK=7,61g SÓ=1,21g TZS=4,39g                         | EN=646,43kcal FH=21,08g ZS=20,82g SZH=90,81g CK=19,45g SÓ=0,68g TZS=1,88g  | EN=197,79kcal FH=6,21g ZS=8,09g SZH=25,13g CK=0,69g SÓ=1,19g TZS=2,92g                  |
| KEDD<br>2021.10.05.      | Karamellás tej (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*;   | Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;                                | Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;                            |
|                          | EN=351,00kcal FH=10,20g ZS=9,95g SZH=54,20g CK=24,70g SÓ=0,61g TZS=5,35g                        | EN=506,22kcal FH=18,89g ZS=21,03g SZH=53,15g CK=4,40g SÓ=2,18g TZS=1,20g   | EN=183,50kcal FH=4,56g ZS=3,45g SZH=33,20g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,18g                  |
| SZERDA<br>2021.10.06.    | Tea 'Citromos'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Félbarna' (1)*;                       | Brokkolikrémleves (1, 2, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Uborkasaláta;                                 | Tejfölös-túró (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;  |
|                          | EN=239,92kcal FH=9,01g ZS=6,86g SZH=32,42g CK=7,84g SÓ=0,87g TZS=2,00g                          | EN=583,69kcal FH=22,33g ZS=20,85g SZH=73,58g CK=7,98g SÓ=1,23g TZS=0,98g   | EN=205,52kcal FH=8,70g ZS=4,52g SZH=31,40g CK=0,45g SÓ=0,80g TZS=0,50g                  |
| CSÜTÖRTÖK<br>2021.10.07. | Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                      | Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Budapest szelet (1, 5)*; Sárgarépás rizs (5)*; Céksaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; | Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; |
|                          | EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g                         | EN=528,29kcal FH=30,23g ZS=14,56g SZH=84,48g CK=3,54g SÓ=2,28g TZS=0,92g   | EN=181,95kcal FH=6,41g ZS=6,25g SZH=25,32g CK=0,69g SÓ=1,11g TZS=1,95g                  |
| PÉNTEK<br>2021.10.08.    | Gyümölcs tea 'Meggy'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Mustár (11)*; Hosszú zsemle (1)*; | Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;   | Teavaj (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;  |
|                          | EN=337,31kcal FH=5,49g ZS=14,14g SZH=36,96g CK=7,50g SÓ=1,91g TZS=1,83g                         | EN=455,53kcal FH=19,28g ZS=11,11g SZH=71,10g CK=15,83g SÓ=1,03g TZS=0,85g  | EN=192,45kcal FH=4,04g ZS=8,65g SZH=25,05g CK=0,58g SÓ=0,64g TZS=5,75g                  |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Óvoda**

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

TZS=Telített zsír;

(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

|                          | Tízórai   | Ebéd A   | Uzsonna   |
|--------------------------|---|--|---|
| HÉTF<br>2021.10.11.      | Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Sonkás májaskrém; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; | Nyírségi gombóclevés (1, 2, 5)*; Túrófelfújít (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;   | Sajt (2)*; Margarin 'Liga'; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*; Kigyóuborka;      |
|                          | EN=195,54kcal FH=5,82g ZS=6,57g SZH=27,89g CK=7,30g SÓ=0,93g TZS=2,50g            | EN=600,51kcal FH=30,96g ZS=21,83g SZH=64,03g CK=30,93g SÓ=0,55g TZS=3,20g  | EN=259,89kcal FH=12,30g ZS=9,37g SZH=30,35g CK=0,26g SÓ=1,26g TZS=5,42g |
| KEDD<br>2021.10.12.      | F zött kakaó (2, 4)*; Fonottka (1, 2, 3)*;  | Kertészleves (1, 3, 5)*; Bükki aprópecsenye (1, 2, 4, 5)*; Hagymás burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Mandarin;  | Lekvár; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;                  |
|                          | EN=307,77kcal FH=9,56g ZS=9,29g SZH=45,51g CK=21,92g SÓ=0,53g TZS=5,09g           | EN=468,67kcal FH=20,58g ZS=12,39g SZH=63,48g CK=1,93g SÓ=1,17g TZS=1,10g   | EN=199,65kcal FH=4,09g ZS=2,48g SZH=40,27g CK=15,59g SÓ=0,74g TZS=0,65g |
| SZERDA<br>2021.10.13.    | Tea 'Csipkebogyó'; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*;       | Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Petrezselymes rizs (5)*; Mexikói zöldségköret (2, 4)*;                                       | Zala felvágott (4)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;       |
|                          | EN=228,42kcal FH=7,48g ZS=5,99g SZH=32,10g CK=7,13g SÓ=0,90g TZS=2,19g            | EN=482,51kcal FH=16,65g ZS=16,23g SZH=84,09g CK=17,93g SÓ=1,84g TZS=1,93g  | EN=204,05kcal FH=7,42g ZS=5,96g SZH=29,44g CK=0,31g SÓ=1,16g TZS=2,12g  |
| CSÜTÖRTÖK<br>2021.10.14. | Tea 'Citromos'; Házi körözött (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*;                          | Karfiolleves (1, 3, 5)*; Magyaros sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; | Teavaj (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;                                  |
|                          | EN=259,29kcal FH=7,88g ZS=6,10g SZH=42,12g CK=11,57g SÓ=0,63g TZS=1,95g           | EN=529,85kcal FH=28,16g ZS=14,09g SZH=61,84g CK=9,03g SÓ=1,37g TZS=1,19g   | EN=216,35kcal FH=4,58g ZS=8,76g SZH=29,21g CK=0,16g SÓ=0,64g TZS=6,02g  |
| PÉNTEK<br>2021.10.15.    | Tej (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;    | Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*; Vegyes saláta;  | Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;                        |
|                          | EN=211,00kcal FH=10,45g ZS=5,48g SZH=30,05g CK=9,47g SÓ=0,91g TZS=2,58g           | EN=549,51kcal FH=21,94g ZS=22,34g SZH=83,73g CK=10,25g SÓ=0,96g TZS=1,01g  | EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Óvoda**

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

(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;  
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

|                          | Tízórai  | Ebéd A  | Uzsonna   |
|--------------------------|--|---|---|
| HÉTF<br>2021.10.18.      | Tej (2)*; Briós (1, 2, 3)*;  | Tárkonyos pulykaraguleves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;              | Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*; Kigyóuborka; |
|                          | EN=284,00kcal FH=10,15g ZS=6,75g SZH=45,00g CK=20,95g SÓ=0,55g TZS=3,65g                         | EN=630,27kcal FH=23,58g ZS=23,60g SZH=79,06g CK=19,75g SÓ=1,03g TZS=1,11g   | EN=225,46kcal FH=6,80g ZS=9,25g SZH=27,86g CK=0,21g SÓ=1,17g TZS=3,49g        |
| KEDD<br>2021.10.19.      | Karamellás tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom; | Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Rakott brokkoli (1, 2, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;                      | Margarin 'Delma' (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                               |
|                          | EN=374,40kcal FH=15,26g ZS=12,52g SZH=46,94g CK=20,96g SÓ=1,07g TZS=5,39g                        | EN=540,49kcal FH=32,48g ZS=23,61g SZH=48,86g CK=6,39g SÓ=1,15g TZS=1,12g  | EN=198,12kcal FH=4,33g ZS=5,59g SZH=31,66g CK=6,16g SÓ=0,48g TZS=2,42g        |
| SZERDA<br>2021.10.20.    | Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Tejfölös-túró (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;                        | Tarhonyaleves (1, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;        | Mákos kifli; Mandarin;  |
|                          | EN=236,66kcal FH=8,77g ZS=4,52g SZH=38,78g CK=7,48g SÓ=0,80g TZS=0,50g                           | EN=525,95kcal FH=22,68g ZS=13,71g SZH=73,92g CK=25,05g SÓ=1,20g TZS=1,24g   | EN=255,00kcal FH=5,62g ZS=9,70g SZH=34,38g CK=5,00g SÓ=0,00g TZS=0,00g        |
| CSÜTÖRTÖK<br>2021.10.21. | Karamellás tej (2)*; Kifli (1, 2)*;  | Marha er leves (1, 3, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; | Kockasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Hosszú zsemle (1)*; Alma;              |
|                          | EN=282,85kcal FH=9,53g ZS=6,76g SZH=44,97g CK=21,83g SÓ=0,67g TZS=4,00g                          | EN=492,31kcal FH=15,67g ZS=21,25g SZH=48,58g CK=1,41g SÓ=2,02g TZS=2,34g  | EN=234,81kcal FH=6,12g ZS=6,03g SZH=37,80g CK=0,16g SÓ=1,34g TZS=3,17g        |
| PÉNTEK<br>2021.10.22.    | Tea 'Citromos'; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek;                  | Karalábékrémleves rizsszemtésztaival (1, 2, 3, 5)*; Bolognai szósz hússal; Spagetti (1)*; Sajt (2)*; Alma;                        | Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;                          |
|                          | EN=188,92kcal FH=6,20g ZS=4,74g SZH=30,09g CK=7,30g SÓ=1,16g TZS=2,94g                           | EN=579,80kcal FH=21,01g ZS=22,73g SZH=70,70g CK=8,56g SÓ=1,62g TZS=4,20g  | EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g       |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Óvoda**

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

(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;  
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

|                          | Tízórai   | Ebéd A  | Uzsonna  |
|--------------------------|---|---|--|
| HÉTF<br>2021.10.25.      | Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Jégcsap retek; | Lencsegulyásleves (1, 2, 11)*; Tejbedara (1, 2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;                                     | Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Zsemle (1)*;  |
|                          | EN=233,13kcal FH=6,56g ZS=8,12g SZH=33,02g CK=7,67g SÓ=1,19g TZS=2,92g  | EN=623,71kcal FH=25,09g ZS=20,81g SZH=81,18g CK=41,12g SÓ=0,88g TZS=4,89g   | EN=236,20kcal FH=10,79g ZS=8,28g SZH=28,72g CK=0,21g SÓ=1,22g TZS=4,67g                    |
| KEDD<br>2021.10.26.      | Tej (2)*; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*;   | Tárkonyos májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Francia rakott burgonya (1, 2, 3)*; Sárgarépas káposztasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;            | Molnárka (1, 2, 3)*; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Alma;                                  |
|                          | EN=287,15kcal FH=9,77g ZS=12,36g SZH=34,00g CK=10,83g SÓ=0,68g TZS=8,10g  | EN=574,40kcal FH=22,79g ZS=15,90g SZH=77,96g CK=8,41g SÓ=2,74g TZS=2,93g  | EN=255,19kcal FH=7,97g ZS=5,39g SZH=42,15g CK=8,54g SÓ=0,39g TZS=2,04g                     |
| SZERDA<br>2021.10.27.    | Tea 'Csipkebogyó'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Jégcsap retek;                  | Burgonyaleves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Romanobabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*;        | Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; Fonottka (1, 2, 3)*;                             |
|                          | EN=240,54kcal FH=8,63g ZS=6,80g SZH=31,88g CK=7,30g SÓ=0,91g TZS=2,13g  | EN=497,70kcal FH=16,72g ZS=25,20g SZH=48,09g CK=4,30g SÓ=1,65g TZS=1,65g  | EN=260,00kcal FH=8,06g ZS=6,08g SZH=42,40g CK=18,52g SÓ=0,46g TZS=3,26g                    |
| CSÜTÖRTÖK<br>2021.10.28. | Tejeskávé (1, 2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Császár zsemle (1, 2)*; Paradicsom;                                       | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Ketchupos csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (6, 15)*;                 | Francia baromfiszelet felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; |
|                          | EN=321,38kcal FH=10,40g ZS=8,55g SZH=49,38g CK=19,09g SÓ=1,03g TZS=4,44g  | EN=492,85kcal FH=25,56g ZS=10,95g SZH=59,45g CK=15,76g SÓ=1,98g TZS=0,59g   | EN=153,60kcal FH=5,96g ZS=5,25g SZH=20,77g CK=0,42g SÓ=1,21g TZS=1,60g                     |
| PÉNTEK<br>2021.10.29.    | Gyümölcs tea 'Meggy'; Sajtkrém (2, 5)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*;  | Zellerkrémleves sárgarépakockával (1, 2, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés' (1)*; | Sajtos pogácsa (1, 2)*; Alma;  |
|                          | EN=200,49kcal FH=5,30g ZS=4,62g SZH=33,40g CK=7,12g SÓ=1,20g TZS=2,94g  | EN=578,49kcal FH=36,26g ZS=14,81g SZH=114,26g CK=6,75g SÓ=2,00g TZS=1,50g   | EN=227,60kcal FH=5,19g ZS=7,10g SZH=34,55g CK=0,90g SÓ=1,35g TZS=3,55g                     |

**Étlap változtatás jogát fenntartjuk!**  
**Jó étvágyat kívánunk**



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**

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

E-mail: mail@suli-host.hu

**Étlap név:**

**Óvoda**

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

TZS=Telített zsír;

(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

## Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Alma</b><br>Összetétel: Alma/Idared   | 34,10kcal  | 0,44g   | 0,00g  | 7,70g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Almamártás</b><br>Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf. szeg, Tejföl '12%'   | 157,14kcal | 1,83g   | 0,96g  | 33,91g     | 24,10g | 0,19g | 0,00g         |
| <b>Bolognai szósz hússal</b><br>Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, F. tt füstölt tarja/Mecom, Kristálycukor, Oregánó, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S. rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma                            | 144,65kcal | 7,71g   | 10,13g | 4,90g      | 3,26g  | 0,86g | 0,99g         |
| <b>Briós</b><br>Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g   | 196,00kcal | 3,95g   | 3,75g  | 35,80g     | 11,75g | 0,35g | 1,85g         |
| <b>Brokkolikrémléves</b><br>Összetétel: Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma   | 85,67kcal  | 3,26g   | 3,10g  | 10,14g     | 1,14g  | 0,35g | 0,23g         |
| <b>Budapest szelet</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Sertés karaj, Só 'jódozott', S. rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma | 153,79kcal | 16,92g  | 8,07g  | 2,42g      | 0,70g  | 0,28g | 0,23g         |
| <b>Burgonyaf. zelék</b><br>Összetétel: Babérlevél, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma  | 191,71kcal | 4,67g   | 3,43g  | 32,40g     | 0,08g  | 0,36g | 0,20g         |
| <b>Burgonyaleves virslivel</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Húsmester virsli, Leccsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma       | 145,24kcal | 2,42g   | 6,90g  | 14,13g     | 0,67g  | 0,68g | 0,69g         |
| <b>Bükki aprópecsenye</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels. filé, Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma   | 113,44kcal | 11,42g  | 5,74g  | 3,33g      | 0,35g  | 0,20g | 0,37g         |
| <b>Céklasaláta</b><br>Összetétel: Céklasaláta  | 20,48kcal  | 0,58g   | 0,04g  | 4,64g      | 1,20g  | 1,20g | 0,00g         |
| <b>Császár zsemle</b><br>Összetétel: Császár zsemle  | 140,00kcal | 4,00g   | 1,10g  | 27,60g     | 1,35g  | 0,75g | 0,60g         |
| <b>Csemege szalámi</b><br>Összetétel: Csemege szalámi  | 62,88kcal  | 2,16g   | 6,00g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,50g | 2,52g         |
| <b>Csemege uborka</b><br>Összetétel: Csemege uborka  | 3,96kcal   | 0,17g   | 0,02g  | 0,75g      | 0,00g  | 1,14g | 0,00g         |
| <b>Csirkemájás sertésragu</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésít. só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Leccsó (natúr 30%), Majoranna, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma   | 190,42kcal | 13,05g  | 13,72g | 2,53g      | 0,17g  | 0,22g | 0,11g         |

# Étlap melléklet

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

**Étlap: Óvoda**

**Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig**

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Csontleves csigatésztával</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma | 49,84kcal  | 1,23g   | 2,08g  | 6,24g      | 0,62g  | 0,33g | 0,23g         |
| <b>Diákcsemege szalámi</b><br>Összetétel: Diákcsemege szalámi  | 59,64kcal  | 2,16g   | 5,64g  | 0,06g      | 0,06g  | 0,48g | 2,28g         |
| <b>Diós metélt</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta  | 264,54kcal | 7,32g   | 6,36g  | 44,46g     | 2,40g  | 0,17g | 0,78g         |
| <b>Diós porcukor</b><br>Összetétel: Dióbél, Porcukor   | 190,80kcal | 3,72g   | 11,40g | 17,34g     | 15,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Erdei gyümölcs öntet</b><br>Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding porok, Szegf szeg  | 25,25kcal  | 0,22g   | 0,05g  | 5,75g      | 3,85g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Fahéjas szilvaleves</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg  | 93,02kcal  | 1,05g   | 0,47g  | 20,50g     | 15,23g | 0,19g | 0,19g         |
| <b>Fasírt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma  | 193,03kcal | 8,29g   | 14,96g | 5,29g      | 0,41g  | 0,30g | 0,67g         |
| <b>Fatörzskifli</b><br>Összetétel: Fatörzskifli  | 180,12kcal | 4,33g   | 3,59g  | 31,46g     | 6,16g  | 0,40g | 1,82g         |
| <b>Fejeskáposzta-saláta</b><br>Összetétel: Ételectet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'  | 36,22kcal  | 0,98g   | 0,13g  | 7,55g      | 4,00g  | 0,27g | 0,01g         |
| <b>Fonottka</b><br>Összetétel: Fonottka 40g  | 156,00kcal | 3,36g   | 3,48g  | 27,20g     | 3,72g  | 0,33g | 1,56g         |
| <b>Fonottka</b><br>Összetétel: Fonottka 50g  | 195,00kcal | 4,20g   | 4,35g  | 34,00g     | 4,50g  | 0,41g | 1,95g         |
| <b>Főtt burgonya</b><br>Összetétel: Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya  | 84,60kcal  | 2,25g   | 0,27g  | 16,56g     | 0,00g  | 0,07g | 0,00g         |
| <b>Főtt tojás</b><br>Összetétel: Tojás főtt, tiszt.(Capriovus)   | 73,35kcal  | 4,95g   | 4,41g  | 0,32g      | 0,18g  | 0,16g | 1,35g         |
| <b>Főtt kakaó</b><br>Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'   | 151,77kcal | 6,20g   | 5,81g  | 18,31g     | 18,20g | 0,20g | 3,53g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.10.01.-tól 2021.10.31.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Francia baromfiszzelet felvágott</b><br>Összetétel: Felvágott - 'Francia baromfiszzelet' szeletelt  | 34,80kcal  | 2,00g   | 2,80g  | 0,42g      | 0,10g  | 0,50g | 0,82g         |
| <b>Francia rakott burgonya</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Margarin csészés(Waja), rölt fekete bors, Sajt 'Trappista', Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Szerecsendió, Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus), Vöröshagyma          | 376,00kcal | 12,18g  | 11,60g | 49,68g     | 0,98g  | 1,03g | 2,53g         |
| <b>Galuska</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, f z víz'   | 370,90kcal | 24,00g  | 10,20g | 86,00g     | 0,00g  | 0,22g | 1,00g         |
| <b>Gombás sertésragu</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma                                | 201,41kcal | 9,92g   | 15,99g | 2,96g      | 0,50g  | 0,26g | 0,69g         |
| <b>Gyümölcs joghurt 'Danone K+F'</b><br>Összetétel: Danone könnyű és finom gyüm.joghurt 125g   | 104,00kcal | 4,70g   | 2,60g  | 15,20g     | 14,80g | 0,13g | 1,70g         |
| <b>Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor   | 31,14kcal  | 0,07g   | 0,00g  | 7,38g      | 7,03g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor   | 31,14kcal  | 0,07g   | 0,00g  | 7,38g      | 7,03g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Gyümölcs tea 'Meggy'</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor  | 31,14kcal  | 0,07g   | 0,00g  | 7,38g      | 7,03g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Gyümölcsös krémjoghurt</b><br>Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g   | 125,00kcal | 4,12g   | 4,00g  | 17,50g     | 16,25g | 0,23g | 2,75g         |
| <b>Hagymás burgonya</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya, Vöröshagyma  | 224,81kcal | 5,10g   | 4,29g  | 37,65g     | 0,38g  | 0,35g | 0,40g         |
| <b>Halpaprikás</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizesít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé 'Pangasius', rölt fekete bors, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 67,33kcal  | 7,45g   | 2,81g  | 3,00g      | 0,93g  | 0,97g | 0,39g         |
| <b>Házi körözött</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vöröshagyma   | 35,87kcal  | 3,68g   | 1,75g  | 1,08g      | 0,04g  | 0,22g | 0,00g         |
| <b>Hosszú zsemle</b><br>Összetétel: Hosszú zsemle  | 136,21kcal | 4,08g   | 0,53g  | 27,77g     | 0,16g  | 0,64g | 0,32g         |
| <b>Húsgombóc</b><br>Összetétel: Étélizesít só mentes / Pamol, rölt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma   | 122,99kcal | 11,04g  | 4,50g  | 13,42g     | 0,34g  | 0,19g | 0,10g         |



## Étlap melléklet

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

**Étlap: Óvoda**

**Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig**

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Húsos tarhonya</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma   | 438,32kcal | 17,08g  | 17,53g | 51,20g     | 2,74g  | 0,56g | 0,69g         |
| <b>Jégcsap retek</b><br>Összetétel: Jégcsap retek   | 4,20kcal   | 0,33g   | 0,03g  | 0,36g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Kakaós cukor</b><br>Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor   | 79,08kcal  | 0,80g   | 0,84g  | 16,44g     | 16,00g | 0,00g | 0,52g         |
| <b>Karalábékrémleves rizsszemélesztával</b><br>Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos rizsszem | 97,52kcal  | 2,42g   | 3,49g  | 13,27g     | 2,90g  | 0,34g | 0,56g         |
| <b>Karamellás tej</b><br>Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'  | 156,00kcal | 6,00g   | 5,60g  | 20,20g     | 20,20g | 0,20g | 3,40g         |
| <b>Karfiolleves</b><br>Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem, Vöröshagyma   | 50,65kcal  | 1,77g   | 2,16g  | 5,72g      | 1,54g  | 0,32g | 0,25g         |
| <b>Kenyér 'Félbarna'</b><br>Összetétel: Félbarna kenyér 1kg   | 120,15kcal | 4,01g   | 0,45g  | 25,02g     | 0,59g  | 0,63g | 0,05g         |
| <b>Kenyér 'Kukoricás'</b><br>Összetétel: Kukoricás kenyér   | 113,85kcal | 3,29g   | 0,36g  | 23,63g     | 0,09g  | 0,68g | 0,18g         |
| <b>Kenyér 'Teljes kiörlés '</b><br>Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg  | 35,84kcal  | 1,39g   | 0,16g  | 7,22g      | 0,10g  | 0,22g | 0,06g         |
| <b>Kenyér 'Teljes kiörlés '</b><br>Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg  | 100,80kcal | 3,92g   | 0,45g  | 20,30g     | 0,27g  | 0,63g | 0,18g         |
| <b>Kenyér 'Teljes kiörlés '</b><br>Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg  | 49,28kcal  | 1,91g   | 0,22g  | 9,92g      | 0,13g  | 0,31g | 0,09g         |
| <b>Kertészleves</b><br>Összetétel: Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma      | 54,14kcal  | 1,73g   | 2,13g  | 6,69g      | 1,07g  | 0,32g | 0,24g         |
| <b>Ketchupos csirkecomb</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Ketchup, Só 'jódozott', Szárnyas fészkeverék, Vöröshagyma   | 182,39kcal | 19,30g  | 7,08g  | 1,37g      | 0,52g  | 0,50g | 0,09g         |
| <b>Kifli</b><br>Összetétel: Intézményi Kifli  | 126,85kcal | 3,53g   | 1,16g  | 24,77g     | 1,63g  | 0,47g | 0,60g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Kigyóuborka</b><br>Összetétel: Kigyó uborka  | 3,60kcal   | 0,30g   | 0,03g  | 0,51g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Kockasajt</b><br>Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester   | 46,50kcal  | 1,60g   | 3,50g  | 2,13g      | 0,00g  | 0,62g | 2,25g         |
| <b>Kolozsvári gulyásleves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Fagy. gyökér, Fagy. levezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fejes káposzta, Fokhagyma, Köménymag, Lestyán, Marhaapróhús/ gulyáskocka, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tisztított burgonya, Tojásos rizsszem, Vöröshagyma | 143,95kcal | 9,53g   | 6,30g  | 10,83g     | 1,34g  | 0,29g | 0,04g         |
| <b>Körte</b><br>Összetétel: Körte   | 57,20kcal  | 0,44g   | 0,00g  | 13,20g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Lapkasajt</b><br>Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland  | 77,75kcal  | 6,50g   | 5,75g  | 0,00g      | 0,00g  | 0,50g | 3,75g         |
| <b>Lekvár</b><br>Összetétel: Lekvár(sárgabarack)  | 61,50kcal  | 0,09g   | 0,03g  | 15,05g     | 15,00g | 0,03g | 0,00g         |
| <b>Lencsef zelék</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma   | 242,27kcal | 13,97g  | 4,71g  | 34,56g     | 3,13g  | 0,32g | 0,31g         |
| <b>Lencsegulyásleves</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma  | 244,07kcal | 13,44g  | 12,85g | 17,17g     | 2,28g  | 0,31g | 0,23g         |
| <b>Magyaros sült csirkecomb</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Csirkecomb fels filé, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. pritamin paprika, Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék, Vöröshagyma  | 173,05kcal | 19,39g  | 6,89g  | 1,31g      | 0,30g  | 0,45g | 0,07g         |
| <b>Mákos cukor</b><br>Összetétel: Mák, Mák, Porcukor  | 168,00kcal | 2,40g   | 8,00g  | 20,60g     | 15,62g | 0,00g | 1,00g         |
| <b>Mákos kifli</b><br>Összetétel: Mákos kifli 50g, Mákos kifli 70g  | 228,00kcal | 5,20g   | 9,70g  | 28,50g     | 5,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Mákos metélt</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta  | 264,54kcal | 7,32g   | 6,36g  | 44,46g     | 2,40g  | 0,17g | 0,78g         |
| <b>Mandarin</b><br>Összetétel: Mandarin   | 27,00kcal  | 0,42g   | 0,00g  | 5,88g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Margarin 'Delma'</b><br>Összetétel: Delma light margarin 500g  | 18,00kcal  | 0,00g   | 2,00g  | 0,20g      | 0,00g  | 0,08g | 0,60g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír  | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|-------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Margarin 'Liga'</b><br>Összetétel: Margarin Liga 500   | 18,00kcal  | 0,05g   | 2,00g | 0,05g      | 0,05g  | 0,08g | 0,60g         |
| <b>Marha er leves</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levezőzöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld  | 43,48kcal  | 1,34g   | 1,20g | 6,65g      | 0,67g  | 0,26g | 0,14g         |
| <b>Mexikói zöldségköret</b><br>Összetétel: Fagy. mexikói zöldségköret, Margarin Aro kocka, Só 'jódozott'  | 53,50kcal  | 2,28g   | 0,93g | 8,71g      | 3,19g  | 0,34g | 0,26g         |
| <b>Mogyorókrém</b><br>Összetétel: Nutella   | 48,60kcal  | 0,20g   | 3,00g | 5,20g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Molnárka</b><br>Összetétel: Molnárka   | 174,90kcal | 3,96g   | 3,91g | 30,03g     | 4,95g  | 0,39g | 2,04g         |
| <b>Mustár</b><br>Összetétel: Mustár   | 10,00kcal  | 0,41g   | 0,47g | 0,88g      | 0,00g  | 0,10g | 0,02g         |
| <b>Müzlizsület</b><br>Összetétel: Müzlizsület 20g   | 78,60kcal  | 0,94g   | 1,44g | 15,20g     | 7,00g  | 0,02g | 0,60g         |
| <b>Natúr sertészsület</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'   | 126,20kcal | 15,00g  | 6,03g | 2,05g      | 0,16g  | 0,18g | 0,04g         |
| <b>Nyírségi gombóclevés</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma | 153,21kcal | 11,51g  | 6,58g | 9,65g      | 2,23g  | 0,42g | 0,24g         |
| <b>Paradicsom</b><br>Összetétel: Paradicsom   | 6,90kcal   | 0,30g   | 0,06g | 1,20g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Paradicsomleves betétszával</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásos betétszta, Vöröshagyma, Zeller zöld   | 114,38kcal | 2,38g   | 3,11g | 19,10g     | 14,45g | 0,23g | 0,36g         |
| <b>Paradicsommártás</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma  | 148,82kcal | 2,84g   | 4,04g | 24,96g     | 14,73g | 0,14g | 0,44g         |
| <b>Párolt rizs</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 216,83kcal | 4,68g   | 5,74g | 57,15g     | 0,21g  | 0,27g | 0,60g         |
| <b>Petrezselymes burgonya</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tisztított burgonya  | 213,48kcal | 5,04g   | 3,36g | 36,83g     | 0,00g  | 0,15g | 0,30g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|-------|-------|---------------|
| <b>Petrezselymes rizs</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 179,91kcal | 3,86g   | 4,78g  | 47,54g     | 0,08g | 0,30g | 0,50g         |
| <b>Píritott dara</b><br>Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'   | 115,35kcal | 2,44g   | 3,02g  | 19,08g     | 0,00g | 0,20g | 0,30g         |
| <b>Pizzás csiga</b><br>Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g  | 218,50kcal | 5,50g   | 11,00g | 23,50g     | 2,15g | 0,95g | 6,00g         |
| <b>Rakott brokkoli</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, rőlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma | 334,29kcal | 19,87g  | 18,02g | 23,75g     | 4,21g | 0,52g | 0,73g         |
| <b>Reszelt tésztaleves</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke, Vöröshagyma  | 58,38kcal  | 1,63g   | 2,20g  | 7,80g      | 0,27g | 0,34g | 0,25g         |
| <b>Romanobabf zelék</b><br>Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma  | 110,14kcal | 4,10g   | 3,12g  | 18,75g     | 3,08g | 0,36g | 0,20g         |
| <b>Roston sült hal</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', Só 'jódozott'  | 134,72kcal | 8,13g   | 7,41g  | 8,74g      | 0,22g | 0,98g | 0,81g         |
| <b>Rozsos párna</b><br>Összetétel: Rozsos párna  | 169,68kcal | 4,93g   | 2,74g  | 30,46g     | 0,45g | 0,62g | 0,50g         |
| <b>Sajt</b><br>Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'  | 39,00kcal  | 3,13g   | 2,75g  | 0,38g      | 0,00g | 0,25g | 1,88g         |
| <b>Sajt</b><br>Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'  | 93,60kcal  | 7,50g   | 6,60g  | 0,90g      | 0,00g | 0,60g | 4,50g         |
| <b>Sajtkrém</b><br>Összetétel: Sajtkrém natúr  | 55,50kcal  | 1,95g   | 4,26g  | 2,40g      | 0,00g | 0,53g | 2,76g         |
| <b>Sajtos pogácsa</b><br>Összetétel: Intézményi sajtos pogácsa 50g, Intézményi sajtos pogácsa 70g  | 193,50kcal | 4,75g   | 7,10g  | 26,85g     | 0,90g | 1,35g | 3,55g         |
| <b>Sárgaborsóf zelék</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma   | 220,05kcal | 11,90g  | 3,61g  | 33,69g     | 0,30g | 0,22g | 0,30g         |
| <b>Sárgaborsókrém-leves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. levestészták, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Levestészták, rőlt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló, Vöröshagyma                | 139,43kcal | 7,26g   | 2,39g  | 21,23g     | 0,55g | 0,27g | 0,22g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.10.01.-tól 2021.10.31.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Sárgarépás káposztasaláta</b><br>Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa  | 41,43kcal  | 0,88g   | 0,12g  | 8,91g      | 6,00g  | 0,20g | 0,00g         |
| <b>Sárgarépás rizs</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa  | 178,75kcal | 4,08g   | 3,90g  | 48,97g     | 1,00g  | 0,30g | 0,40g         |
| <b>Sonkás májaskrém</b><br>Összetétel: Sonkás májaskrém 50g  | 63,60kcal  | 1,84g   | 6,12g  | 0,22g      | 0,00g  | 0,30g | 2,32g         |
| <b>Spagetti</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes spagetti   | 264,54kcal | 7,32g   | 6,36g  | 44,46g     | 2,40g  | 0,17g | 0,78g         |
| <b>Sült virsli</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Húsmester virsli   | 192,94kcal | 1,04g   | 16,28g | 1,04g      | 0,35g  | 1,31g | 1,84g         |
| <b>Szárnyas húsgaluska-leves</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma | 122,82kcal | 10,26g  | 5,37g  | 7,49g      | 2,05g  | 0,32g | 0,30g         |
| <b>Tarhonyaleves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma  | 91,41kcal  | 2,02g   | 3,55g  | 11,66g     | 0,70g  | 0,41g | 0,83g         |
| <b>Tárkonyos májgaluskaleves</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. petr.zöld, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés máj, Só 'jódozott', Tárkony, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma  | 121,13kcal | 8,34g   | 4,02g  | 12,16g     | 1,33g  | 1,29g | 0,33g         |
| <b>Tárkonyos pulykaraguleves</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Csirkemáj, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma       | 139,09kcal | 11,15g  | 5,68g  | 10,04g     | 2,25g  | 0,64g | 0,26g         |
| <b>Tea 'Citromos'</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf   | 28,42kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 7,04g      | 7,03g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Tea 'Csipkebogyó'</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor   | 31,14kcal  | 0,07g   | 0,00g  | 7,38g      | 7,03g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Teavaj</b><br>Összetétel: Teavaj  | 72,30kcal  | 0,04g   | 8,20g  | 0,03g      | 0,00g  | 0,01g | 5,70g         |
| <b>Tej</b><br>Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'   | 88,00kcal  | 6,20g   | 3,00g  | 9,20g      | 9,20g  | 0,20g | 1,80g         |
| <b>Tejbedara</b><br>Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '2,8%'   | 264,72kcal | 9,46g   | 6,96g  | 40,36g     | 22,74g | 0,34g | 4,08g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.10.01.-tól 2021.10.31.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Tejeskávé</b><br>Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'  | 156,48kcal | 6,10g   | 5,39g  | 20,38g     | 17,74g | 0,20g | 3,24g         |
| <b>Tejfőlös-túró</b><br>Összetétel: Só 'jódozott', Tejfől '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1   | 35,84kcal  | 3,78g   | 1,78g  | 0,94g      | 0,00g  | 0,18g | 0,00g         |
| <b>Teljes kiörlés zsemle</b><br>Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiörlés ' 50g  | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,25g     | 0,00g  | 0,60g | 0,35g         |
| <b>Tojáskrém</b><br>Összetétel: Margarin Aro kocka, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejfől '12%', Tojás f zött darabolt   | 70,78kcal  | 3,11g   | 5,39g  | 0,47g      | 0,11g  | 0,30g | 1,84g         |
| <b>Törtburgonya</b><br>Összetétel: Étélizesít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya  | 212,98kcal | 5,00g   | 3,36g  | 36,82g     | 0,00g  | 0,26g | 0,30g         |
| <b>Túrófelfújt</b><br>Összetétel: Búzadara, Citrom, Citrom granulátum, Citromhéj 'Szárított', Citromlé 40%, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Margarin Aro kocka, Mazsola, Süt por, Tejfől '12%', Tojásfehérje lé, Tojáslé, Tojássárgája lé, Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vaníliás cukor | 422,04kcal | 19,23g  | 15,20g | 48,63g     | 24,84g | 0,13g | 2,95g         |
| <b>Túrós galuskaleves</b><br>Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vöröshagyma  | 89,29kcal  | 3,32g   | 2,76g  | 12,24g     | 1,05g  | 0,32g | 0,30g         |
| <b>Uborkasaláta</b><br>Összetétel: Ételecet 10%, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'   | 23,86kcal  | 0,60g   | 0,06g  | 5,02g      | 4,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| <b>Vaníliás krémturó</b><br>Összetétel: Porcukor, Tejfől '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1, Vaníliás cukor  | 46,19kcal  | 3,57g   | 1,49g  | 4,42g      | 3,59g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Vegyes saláta</b><br>Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa   | 52,97kcal  | 0,88g   | 0,12g  | 11,82g     | 8,82g  | 0,15g | 0,00g         |
| <b>Vegyes vágott</b><br>Összetétel: Vegyes vágott   | 30,60kcal  | 0,92g   | 0,17g  | 5,06g      | 1,20g  | 1,37g | 0,02g         |
| <b>Veronai pulyka szelet felvágott</b><br>Összetétel: Veronai pulyka szelet szeletelt   | 43,80kcal  | 2,40g   | 3,80g  | 0,10g      | 0,10g  | 0,40g | 1,30g         |
| <b>Virslis</b><br>Összetétel: Húsmester virsli  | 159,96kcal | 0,93g   | 13,14g | 0,93g      | 0,31g  | 1,18g | 1,49g         |
| <b>Zala felvágott</b><br>Összetétel: Zala felvágott   | 41,40kcal  | 2,80g   | 3,40g  | 0,36g      | 0,10g  | 0,44g | 1,20g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.10.01.-től 2021.10.31.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír  | Szénhidrát | Cukor | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|-------|------------|-------|-------|---------------|
| <b>Zellerkrémleves sárgarépakockával</b>   | 68,20kcal  | 2,44g   | 1,51g | 10,49g     | 1,73g | 0,31g | 0,04g         |
| Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Vöröshagyma, Zeller zöld |            |         |       |            |       |       |               |
| <b>Zöldborsóleves</b>  | 61,22kcal  | 3,04g   | 1,50g | 8,31g      | 2,70g | 0,30g | 0,19g         |
| Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étölaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma                       |            |         |       |            |       |       |               |
| <b>Zsemle</b>  | 140,45kcal | 4,24g   | 0,53g | 28,67g     | 0,16g | 0,64g | 0,32g         |
| Összetétel: Vizes zsemle   |            |         |       |            |       |       |               |
| <b>Zsemle 'Négy magvas'</b>  | 140,98kcal | 4,29g   | 1,22g | 27,30g     | 0,16g | 0,58g | 0,37g         |
| Összetétel: Négymagvas zsemle  |            |         |       |            |       |       |               |
| <b>Zsemle 'Zabpelyhes'</b>   | 144,69kcal | 4,45g   | 0,74g | 28,89g     | 0,21g | 0,58g | 0,32g         |
| Összetétel: Zabpelyhes zsemle  |            |         |       |            |       |       |               |