

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.11.01.			
KEDD 2021.11.02.	Tea 'Citromos'; Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;	Palócleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 7, 8, 12, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=236,35kcal FH=6,46g ZS=8,51g SZH=33,46g CK=7,61g SÓ=1,22g TZS=3,17g	EN=735,17kcal FH=21,61g ZS=28,86g SZH=93,74g CK=20,00g SÓ=0,70g TZS=2,29g	EN=173,35kcal FH=5,13g ZS=4,66g SZH=26,90g CK=1,63g SÓ=1,09g TZS=2,85g
SZERDA 2021.11.03.	Tej (2)*; Fttojás (3)*; Margarin 'Liga'; Jégcsap retek; Kenyér 'Rozs' (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fonottka (1, 2, 3)*;
	EN=296,05kcal FH=14,59g ZS=9,80g SZH=33,77g CK=9,65g SÓ=1,11g TZS=3,79g	EN=415,53kcal FH=23,48g ZS=11,95g SZH=50,03g CK=16,37g SÓ=1,29g TZS=1,58g	EN=281,00kcal FH=7,48g ZS=7,48g SZH=44,70g CK=19,97g SÓ=0,56g TZS=4,31g
CSÜTÖRTÖK 2021.11.04.	Karamellás tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Paradicsomleves betésztával (1, 3, 5)*; Sültcsirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*; Vegyes saláta;	Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=330,90kcal FH=9,96g ZS=9,50g SZH=50,23g CK=25,15g SÓ=0,58g TZS=5,43g	EN=543,95kcal FH=27,92g ZS=13,80g SZH=66,12g CK=24,66g SÓ=0,84g TZS=1,88g	EN=124,90kcal FH=4,34g ZS=2,65g SZH=20,95g CK=0,29g SÓ=0,67g TZS=0,18g
PÉNTEK 2021.11.05.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Francia baromfiszelet felvágott (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kigyóborka; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Lecsós csirkeragu; Petrezselymes rizs (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Túrós bukta (1, 2, 3)*;
	EN=323,94kcal FH=7,89g ZS=11,73g SZH=45,11g CK=13,13g SÓ=1,00g TZS=4,06g	EN=435,59kcal FH=19,14g ZS=13,31g SZH=75,37g CK=2,41g SÓ=2,55g TZS=1,66g	EN=160,00kcal FH=6,50g ZS=3,75g SZH=24,50g CK=8,50g SÓ=0,24g TZS=0,05g

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.11.08.	F zött kakaó (2, 4)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Mandarin;
	EN=323,37kcal FH=10,10g ZS=9,61g SZH=47,85g CK=23,14g SÓ=0,56g TZS=5,40g	EN=507,13kcal FH=18,58g ZS=19,01g SZH=61,12g CK=8,59g SÓ=1,25g TZS=1,13g	EN=300,12kcal FH=9,85g ZS=8,99g SZH=43,34g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g
KEDD 2021.11.09.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Méz; Teavaj (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Alma;
	EN=286,79kcal FH=12,11g ZS=9,16g SZH=37,66g CK=7,19g SÓ=1,32g TZS=5,42g	EN=529,11kcal FH=25,25g ZS=20,32g SZH=62,14g CK=3,09g SÓ=3,81g TZS=4,70g	EN=256,25kcal FH=3,80g ZS=8,56g SZH=41,24g CK=9,94g SÓ=0,69g TZS=5,88g
SZERDA 2021.11.10.	Tejeskávé (1, 2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;	Lebbencsleves (1, 5)*; Chilisbab sertés hússal (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Házi körözött (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; Lilahagyma;
	EN=331,28kcal FH=12,09g ZS=11,87g SZH=43,40g CK=18,14g SÓ=1,23g TZS=5,56g	EN=476,56kcal FH=25,23g ZS=14,26g SZH=58,75g CK=3,70g SÓ=0,86g TZS=0,54g	EN=217,45kcal FH=8,94g ZS=4,52g SZH=34,35g CK=1,76g SÓ=0,84g TZS=0,52g
CSÜTÖRTÖK 2021.11.11.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zala felvágott (4)*; Hosszú zsemle (1)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kigyóuborka;
	EN=238,95kcal FH=10,16g ZS=6,36g SZH=34,62g CK=10,86g SÓ=0,71g TZS=2,40g	EN=483,02kcal FH=20,44g ZS=11,13g SZH=70,79g CK=15,73g SÓ=0,96g TZS=1,09g	EN=199,21kcal FH=7,18g ZS=5,96g SZH=28,84g CK=0,26g SÓ=1,16g TZS=2,12g
PÉNTEK 2021.11.12.	Gyümölcs tea 'Erdei-bodza'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*;	Marha er leves (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=236,79kcal FH=8,71g ZS=8,03g SZH=29,13g CK=7,34g SÓ=0,82g TZS=2,31g	EN=516,24kcal FH=19,87g ZS=22,08g SZH=56,47g CK=7,89g SÓ=1,22g TZS=2,56g	EN=207,25kcal FH=6,48g ZS=8,08g SZH=27,01g CK=0,64g SÓ=0,95g TZS=1,07g

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.11.15.	Tej (2)*; Margarin 'Liga'; Lapkasajt (2)*; Kenyér 'Lenmagos' (1)*; Paradicsom;	Bakonyi csirkeragu leves (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Alma;
	EN=309,90kcal FH=16,83g ZS=12,25g SZH=33,00g CK=9,38g SÓ=1,41g TZS=6,47g	EN=613,45kcal FH=23,01g ZS=22,76g SZH=77,55g CK=18,59g SÓ=0,77g TZS=1,11g	EN=196,55kcal FH=3,92g ZS=3,36g SZH=36,52g CK=0,09g SÓ=0,68g TZS=0,18g
KEDD 2021.11.16.	Karamellás tej (2)*; Vajkrém (2)*; Császár zsemle (1, 2)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Csirke paprikás (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; Kiwi;
	EN=320,10kcal FH=10,43g ZS=8,90g SZH=48,45g CK=21,57g SÓ=0,99g TZS=4,00g	EN=640,37kcal FH=44,58g ZS=18,65g SZH=112,12g CK=7,30g SÓ=1,20g TZS=1,57g	EN=227,20kcal FH=4,55g ZS=3,75g SZH=42,58g CK=11,75g SÓ=0,35g TZS=1,85g
SZERDA 2021.11.17.	Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Rántott sajt 'Mirelit' (1, 2, 3)*; Hagymás burgonya;	Teavaj (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*; Paradicsom;
	EN=310,08kcal FH=4,91g ZS=13,60g SZH=29,39g CK=8,46g SÓ=1,97g TZS=1,67g	EN=554,61kcal FH=23,21g ZS=18,64g SZH=70,10g CK=2,34g SÓ=1,59g TZS=0,72g	EN=235,20kcal FH=3,70g ZS=11,74g SZH=28,43g CK=3,72g SÓ=0,34g TZS=7,26g
CSÜTÖRTÖK 2021.11.18.	Tejeskávé (1, 2)*; Pulyka mellcsemege felvágott (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Székelykáposzta (1, 2, 6)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=320,03kcal FH=12,81g ZS=9,03g SZH=46,57g CK=18,59g SÓ=1,23g TZS=4,33g	EN=451,55kcal FH=16,35g ZS=19,16g SZH=53,45g CK=7,70g SÓ=4,67g TZS=1,25g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,45g SZH=25,35g CK=8,95g SÓ=0,35g TZS=5,25g
PÉNTEK 2021.11.19.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bácskai rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*;
	EN=187,13kcal FH=7,85g ZS=2,23g SZH=33,34g CK=7,61g SÓ=0,81g TZS=0,04g	EN=578,51kcal FH=18,93g ZS=27,74g SZH=78,09g CK=11,32g SÓ=1,07g TZS=0,85g	EN=248,50kcal FH=9,00g ZS=5,20g SZH=39,65g CK=14,80g SÓ=0,81g TZS=2,65g

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 vezető jét I kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.11.22.	Tej (2)*; Kalácska (1, 2, 3)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Sajt szórat (2)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*; Paradicsom;
	EN=261,50kcal FH=10,40g ZS=6,75g SZH=39,20g CK=13,70g SÓ=0,55g TZS=3,70g	EN=667,98kcal FH=26,16g ZS=25,71g SZH=73,88g CK=3,30g SÓ=0,90g TZS=2,75g	EN=188,90kcal FH=6,55g ZS=4,92g SZH=27,85g CK=0,00g SÓ=1,13g TZS=3,11g
KEDD 2021.11.23.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=228,94kcal FH=5,93g ZS=9,22g SZH=30,09g CK=7,21g SÓ=0,91g TZS=1,39g	EN=507,00kcal FH=20,16g ZS=25,14g SZH=46,59g CK=10,38g SÓ=1,05g TZS=0,90g	EN=171,05kcal FH=5,58g ZS=5,19g SZH=24,71g CK=0,35g SÓ=1,11g TZS=2,14g
SZERDA 2021.11.24.	F zött kakaó (2, 4)*; Kockasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1, 2)*;	Körtekrémleves (1, 2)*; Rántott halfilé (1, 3, 9)*; Sárgarépás rizs (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Lekvár; Teavaj (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*;
	EN=342,77kcal FH=12,10g ZS=11,91g SZH=44,89g CK=18,20g SÓ=1,50g TZS=6,73g	EN=480,79kcal FH=15,57g ZS=11,12g SZH=96,75g CK=23,15g SÓ=2,75g TZS=1,41g	EN=247,65kcal FH=3,42g ZS=8,58g SZH=38,70g CK=15,09g SÓ=0,71g TZS=5,88g
CSÜTÖRTÖK 2021.11.25.	Tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*; Kifli (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;
	EN=329,75kcal FH=12,13g ZS=5,06g SZH=58,87g CK=11,19g SÓ=0,91g TZS=2,40g	EN=620,65kcal FH=19,52g ZS=24,44g SZH=64,73g CK=4,54g SÓ=2,41g TZS=2,54g	EN=157,04kcal FH=7,77g ZS=3,46g SZH=23,38g CK=0,14g SÓ=0,76g TZS=0,36g
PÉNTEK 2021.11.26.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Diós kifli (1, 2, 3, 6)*; Mandarin;
	EN=206,32kcal FH=7,40g ZS=5,87g SZH=28,65g CK=7,40g SÓ=0,93g TZS=2,02g	EN=510,75kcal FH=18,50g ZS=22,52g SZH=52,36g CK=1,98g SÓ=0,84g TZS=1,45g	EN=235,00kcal FH=4,42g ZS=8,00g SZH=36,38g CK=2,00g SÓ=0,10g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=Számított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=SÓ;
TZS=Telített 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 vezetőjénél kérhető az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.11.29.	Tej (2)*; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Lenmagos' (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3, 12)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=284,89kcal FH=12,19g ZS=12,08g SZH=31,86g CK=9,45g SÓ=1,39g TZS=5,00g	EN=634,56kcal FH=20,01g ZS=19,74g SZH=90,35g CK=26,25g SÓ=1,39g TZS=3,14g	EN=182,35kcal FH=5,48g ZS=5,42g SZH=27,17g CK=1,63g SÓ=1,00g TZS=3,36g
KEDD 2021.11.30.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=211,79kcal FH=6,37g ZS=5,31g SZH=34,18g CK=7,87g SÓ=1,07g TZS=2,00g	EN=637,84kcal FH=18,43g ZS=24,21g SZH=80,75g CK=15,54g SÓ=1,52g TZS=6,02g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
SZERDA 2021.12.01.	Tej (2)*; Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Mexikói csirkemáj ragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=250,60kcal FH=12,51g ZS=9,25g SZH=29,80g CK=9,57g SÓ=1,31g TZS=3,88g	EN=458,89kcal FH=21,97g ZS=13,82g SZH=81,90g CK=15,86g SÓ=0,75g TZS=1,19g	EN=221,80kcal FH=11,04g ZS=6,31g SZH=29,18g CK=0,16g SÓ=1,14g TZS=4,07g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.02.	Tejeskávé (1, 2)*; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Karalábékrémleves rizsszemtésztával (1, 2, 3, 5)*; Bolognai szósz hússal; Spagetti (1)*; Sajt (2)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=293,12kcal FH=13,79g ZS=7,62g SZH=41,62g CK=18,01g SÓ=1,01g TZS=3,42g	EN=569,10kcal FH=22,45g ZS=24,38g SZH=63,23g CK=8,56g SÓ=1,77g TZS=5,32g	EN=214,22kcal FH=4,77g ZS=3,59g SZH=39,16g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g
PÉNTEK 2021.12.03.	Tea 'Citromos'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Frankfurti leves virslivel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Hagymás burgonya; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépás káposztasaláta;	Diós kifli (1, 2, 3, 6)*;
	EN=227,47kcal FH=9,17g ZS=6,92g SZH=29,05g CK=7,48g SÓ=0,87g TZS=2,13g	EN=619,41kcal FH=30,06g ZS=21,05g SZH=60,61g CK=7,31g SÓ=1,39g TZS=1,41g	EN=208,00kcal FH=4,00g ZS=8,00g SZH=30,50g CK=2,00g SÓ=0,10g TZS=0,00g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

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

TZS=Telített 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"-enszereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma/Idared	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Amerikai palacsinta Összetétel: Fagy. amerikai palacsinta	192,00kcal	5,12g	4,08g	32,40g	13,04g	0,71g	0,64g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	386,64kcal	14,54g	21,92g	48,64g	0,37g	0,34g	0,81g
Bakonyi csirkeragu leves Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels filé, Csirkemáj, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	108,83kcal	10,05g	4,78g	5,83g	1,06g	0,30g	0,24g
Briós Összetétel: Briós cukros 50g, Briós cukros 70g	196,00kcal	3,95g	3,75g	35,80g	11,75g	0,35g	1,85g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	267,99kcal	6,33g	6,17g	40,29g	1,28g	0,20g	0,79g
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	115,50kcal	2,69g	3,28g	14,23g	0,97g	0,55g	0,34g
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	74,99kcal	1,84g	1,62g	12,03g	0,52g	0,30g	0,16g
Burgonyapüré Összetétel: Margarin Aro kocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott', f z víz', Tej '2,8%', Tisztított burgonya	204,90kcal	5,40g	3,48g	34,50g	1,38g	0,22g	1,42g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	20,48kcal	0,58g	0,04g	4,64g	1,20g	1,20g	0,00g
Chilisbab sertés hússal Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Marhaapróhús/ gulyáskocka, Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárazbab, Vöröshagyma	354,45kcal	21,42g	12,26g	37,38g	2,82g	0,31g	0,24g
Császár zsemle Összetétel: Császár zsemle	140,00kcal	4,00g	1,10g	27,60g	1,35g	0,75g	0,60g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	62,88kcal	2,16g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,52g
Csirke paprikás Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Csirkecomb fels filé, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	136,19kcal	15,17g	6,66g	3,04g	0,51g	0,19g	0,32g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csontleves csigatésztával Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveşzöldség, 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
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	107,79kcal	3,19g	3,72g	14,56g	0,71g	0,37g	0,53g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	59,64kcal	2,16g	5,64g	0,06g	0,06g	0,48g	2,28g
Diós kifli Összetétel: Búrkifli 'Diós' 50g, Búrkifli 'Diós' 70g	208,00kcal	4,00g	8,00g	30,50g	2,00g	0,10g	0,00g
Diós metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,17g	0,78g
Diós porcukor Összetétel: Dióbél, Porcukor	190,80kcal	3,72g	11,40g	17,34g	15,00g	0,00g	0,00g
Dzsungel reggeliz pehely Összetétel: Dzsungel reggeliz pehely (kg)	114,90kcal	2,40g	0,90g	24,90g	0,36g	0,24g	0,00g
Fahéjas szilvaleves 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
Fasírt 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
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: Ételecet 10%, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	36,22kcal	0,98g	0,13g	7,55g	4,00g	0,27g	0,01g
Filézett halászlé Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé 'Pangasius', Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Vöröshagyma	102,42kcal	7,40g	6,67g	4,91g	2,96g	3,05g	2,68g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács 0,5kg, Fonott kalács 1kg	171,60kcal	3,90g	3,80g	29,54g	4,94g	0,36g	1,87g
Fonottka Összetétel: Fonottka 40g	156,00kcal	3,36g	3,48g	27,20g	3,72g	0,33g	1,56g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Fonottka 'Napraforgómagos' Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
F tt burgonya Összetétel: Só 'jódozott, f z víz', Tisztított burgonya	84,60kcal	2,25g	0,27g	16,56g	0,00g	0,07g	0,00g
F tt tojás Összetétel: Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
F zött kakaó Összetétel: Kakaópor 22%, Kristálycukor, Tej '2,8%'	151,77kcal	6,20g	5,81g	18,31g	18,20g	0,20g	3,53g
Francia baromfiszelet felvágott Összetétel: Felvágott - 'Francia baromfiszelet' szeletelt	34,80kcal	2,00g	2,80g	0,42g	0,10g	0,50g	0,82g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, f z víz'	370,90kcal	24,00g	10,20g	86,00g	0,00g	0,22g	1,00g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélízesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásos csipetke, Vöröshagyma	191,95kcal	8,76g	11,66g	11,17g	0,74g	0,27g	0,23g
Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' Összetétel: Danone könnyű és finom gyüm.joghurt 125g	104,00kcal	4,70g	2,60g	15,20g	14,80g	0,13g	1,70g
Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Gyümölcs tea 'Erdei-bodza' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Gyümölcs tea 'Meggy' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres 'Gastfood', Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg	110,30kcal	1,42g	0,73g	24,18g	15,01g	0,11g	0,22g
Gyümölcsös krémjoghurt Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hagymás burgonya 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
Házi körözött 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
Hosszú zsemle Összetétel: Hosszú zsemle	136,21kcal	4,08g	0,53g	27,77g	0,16g	0,64g	0,32g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Joghurt natúr	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,15g	3,60g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	209,00kcal	2,70g	10,45g	25,35g	8,95g	0,35g	5,25g
Kalácska Összetétel: Kalácska 50g, Kalácska 60g	173,50kcal	4,20g	3,75g	30,00g	4,50g	0,35g	1,90g
Karamellás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej '2,8%'	156,00kcal	6,00g	5,60g	20,20g	20,20g	0,20g	3,40g
Ken májas Összetétel: Ken májas	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,26g	0,44g	1,96g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
Kenyér 'Kukoricás' Összetétel: Kukoricás kenyér	113,85kcal	3,29g	0,36g	23,63g	0,09g	0,68g	0,18g
Kenyér 'Lenmagos' Összetétel: Lenmagvas kenyér 1kg	119,25kcal	3,78g	1,44g	22,55g	0,14g	0,63g	0,32g
Kenyér 'Magvas' Összetétel: Magvas kenyér	114,30kcal	3,69g	1,62g	21,24g	0,14g	0,59g	0,36g
Kenyér 'Rozs' Összetétel: Rozskenyér 1kg	112,50kcal	3,06g	0,36g	23,85g	0,23g	0,68g	0,05g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kenyér 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	35,84kcal	1,39g	0,16g	7,22g	0,10g	0,22g	0,06g
Kenyér 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	49,28kcal	1,91g	0,22g	9,92g	0,13g	0,31g	0,09g
Kenyér 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Kertészleves Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	54,14kcal	1,73g	2,13g	6,69g	1,07g	0,32g	0,24g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
Kifli Összetétel: Intézményi Kifli	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kígyóuborka Összetétel: Kígyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Kiwi Összetétel: Kiwi	31,20kcal	0,60g	0,00g	6,78g	0,00g	0,00g	0,00g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Körtekrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. körte, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg, Vaníliás cukor	101,62kcal	0,64g	0,57g	23,67g	20,52g	0,11g	0,19g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	77,75kcal	6,50g	5,75g	0,00g	0,00g	0,50g	3,75g
Lebbencsleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	72,83kcal	1,90g	1,78g	11,44g	0,75g	0,24g	0,22g
Lecsós csirkeragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	94,51kcal	10,77g	4,72g	1,60g	0,30g	0,34g	0,24g
Lekvár Összetétel: Lekvár(sárgabarack)	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lencsef zelék 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
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
Lilahagyma Összetétel: Lilahagyma	11,90kcal	0,33g	0,03g	2,80g	1,27g	0,00g	0,01g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	119,56kcal	8,35g	3,58g	12,95g	1,21g	0,42g	0,29g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Mák, Porcukor	168,00kcal	2,40g	8,00g	20,60g	15,62g	0,00g	1,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes metélttészta	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,17g	0,78g
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Margarin 'Delma' Összetétel: Delma light margarin 500g	18,00kcal	0,00g	2,00g	0,20g	0,00g	0,08g	0,60g
Margarin 'Liga' Összetétel: Margarin Liga 500	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Marha er leves Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Marhacsont, rölt 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
Méz Összetétel: Méz(vegyes virág)	36,00kcal	0,04g	0,00g	9,89g	9,85g	0,01g	0,00g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	48,60kcal	0,20g	3,00g	5,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Natúr sertés szelet 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
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojásos kiskocka, Vöröshagyma	232,69kcal	10,06g	14,34g	13,77g	1,89g	0,30g	0,45g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves bet tésztával Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tojásos bet tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	114,38kcal	2,38g	3,11g	19,10g	14,45g	0,23g	0,36g
Paradicsomos burgonyaf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', S rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	192,00kcal	4,67g	3,33g	33,56g	7,36g	0,33g	0,33g
Petrezselymes burgonya 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
Petrezselymes rizs 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
Provanszi csirkemájragu Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. pritamin paprika, Fagy. romano bab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kakukkfű, Lecsó (natúr 30%), Majoranna, rőlt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Vöröshagyma	127,74kcal	12,46g	7,07g	3,55g	0,36g	0,21g	0,51g
Pulyka mellcsemege felvágott Összetétel: Pulyka mellcsemege szeletelt	21,80kcal	2,40g	1,16g	0,46g	0,26g	0,32g	0,44g
Rakott burgonya Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tej '2,8%', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tojás f zött,tiszta.(Capriovus)	491,70kcal	15,61g	23,31g	49,35g	0,43g	1,19g	5,73g
Rántott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé 'Pangasius', rőlt fekete bors, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)	179,94kcal	10,27g	6,61g	19,47g	0,42g	1,14g	0,82g
Rántott sajt 'Mirelit' Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. panírozott sajt	210,24kcal	9,75g	10,78g	19,50g	0,75g	0,83g	0,03g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes), Vöröshagyma	158,06kcal	8,81g	11,74g	3,07g	0,38g	0,25g	0,18g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajt Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	93,60kcal	7,50g	6,60g	0,90g	0,00g	0,60g	4,50g
Sajt szórat Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'	31,20kcal	2,50g	2,20g	0,30g	0,00g	0,20g	1,50g
Sajtkrém Összetétel: Sajtkrém natúr	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g
Sárgaborsókrém-leves Összetétel: Csemege paprika, Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Levestészta, rólt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló, Vöröshagyma	139,13kcal	7,31g	2,43g	21,10g	0,55g	0,28g	0,23g
Sárgarépa felék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	190,20kcal	5,34g	3,62g	31,82g	15,46g	0,48g	1,22g
Sárgarépás rizs Összetétel: Étélízésítő 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
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S ritett paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma	238,01kcal	12,75g	18,85g	2,73g	0,81g	0,21g	0,24g
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rólt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'	145,85kcal	6,08g	5,43g	18,06g	6,68g	0,28g	1,66g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Húsmester virsli	192,94kcal	1,04g	16,28g	1,04g	0,35g	1,31g	1,84g
Sültcsirkecomb Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Só 'jódozott', Szárnyas f. szerkeverék	171,70kcal	19,26g	7,09g	0,70g	0,01g	0,24g	0,09g
Székelykáposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), rólt fekete bors, Rizs 'A', Savanyú káposzta, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	262,12kcal	12,18g	15,94g	19,00g	0,09g	4,13g	0,43g
Tarhonyaleves Összetétel: Csemege paprika, Étélízésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rólt 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
Tea 'Citromos' Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf	28,42kcal	0,00g	0,00g	7,04g	7,03g	0,00g	0,00g
Teavaj Összetétel: Teavaj	72,30kcal	0,04g	8,20g	0,03g	0,00g	0,01g	5,70g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.11.01.-től 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tej Összetétel: Tej '2,8%', Tej UHT '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%'	156,48kcal	6,10g	5,39g	20,38g	17,74g	0,20g	3,24g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	28,40kcal	0,68g	2,40g	0,80g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejfölös-túró Összetétel: Só 'jódozott', Tejföl '12%', Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	35,84kcal	3,78g	1,78g	0,94g	0,00g	0,18g	0,00g
Teljes kiőrlés zsemle Összetétel: Zsemle 'Teljes Kiőrlés ' 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
Temesvári aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	207,98kcal	10,14g	16,39g	3,30g	0,92g	0,37g	0,85g
Tojáskrém Összetétel: Margarin Aro kocka, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás f zött darabolt	70,78kcal	3,11g	5,39g	0,47g	0,11g	0,30g	1,84g
Tökf zelék Összetétel: Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fagy. tök, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	131,48kcal	3,33g	3,94g	19,54g	8,38g	0,22g	0,34g
Törtburgonya Összetétel: Étélizésít 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
Túró Összetétel: Túró 'Tehén' félzsíros 5/1	58,00kcal	7,00g	2,50g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós bukta Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g	160,00kcal	6,50g	3,75g	24,50g	8,50g	0,24g	0,05g
Túrós galuskaleves Összetétel: Búza dara, 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
Túrós tészta tepert vel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes nagykocka	291,01kcal	8,25g	8,53g	45,00g	0,00g	0,45g	1,93g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,56kcal	9,57g	14,91g	4,49g	1,46g	0,22g	0,23g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.11.01.-tól 2021.11.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Vajkrém Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márta	24,10kcal	0,43g	2,20g	0,65g	0,03g	0,04g	0,00g
Vaníliás gesztenyekrém Összetétel: Fagy. gesztenye püré, Kristálycukor, Puding porok, Tej '2,8%', Vaníliás cukor	180,66kcal	4,30g	3,84g	31,87g	12,38g	0,19g	2,21g
Vegyes saláta Összetétel: Ételectet 10%, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa	52,97kcal	0,88g	0,12g	11,82g	8,82g	0,15g	0,00g
Virslis Összetétel: Húsmester virsli	159,96kcal	0,93g	13,14g	0,93g	0,31g	1,18g	1,49g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott, Zala felvágott	41,40kcal	2,80g	3,40g	0,36g	0,10g	0,44g	1,20g
Zellerkrémleves Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	64,20kcal	2,32g	1,49g	9,68g	1,23g	0,45g	0,04g
Zöldborsóleves Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma	61,22kcal	3,04g	1,50g	8,31g	2,70g	0,30g	0,19g
Zöldf szemes halpástétom Összetétel: Zöldf szemes halpástétom 130g	83,50kcal	2,18g	7,60g	1,48g	0,05g	0,33g	1,03g
Zsemle Összetétel: Vizes zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g