

|                          | Tízórai   | Ebéd A  | Uzsonna   |
|--------------------------|---|---|---|
| HÉTF<br>2021.02.01.      | Tea 'Citromos'; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Narancs;   | Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*;  | Csemege szalámi; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka; |
|                          | EN=246,87kcal FH=5,79g ZS=4,66g SZH=43,28g CK=8,66g SÓ=1,09g TZS=2,85g  | EN=527,42kcal FH=21,78g ZS=17,32g SZH=72,21g CK=22,96g SÓ=3,19g TZS=3,18g   | EN=185,28kcal FH=6,38g ZS=8,48g SZH=21,01g CK=0,27g SÓ=1,22g TZS=3,30g              |
| KEDD<br>2021.02.02.      | Tejeskávé (1, 2)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;  | BrokkolikréMLEVES (1, 2, 3, 5)*; Sajt szórat (2)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Mandarin;                       | Lekvár; Teavaj (2)*; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;                      |
|                          | EN=221,68kcal FH=4,30g ZS=3,87g SZH=41,18g CK=13,94g SÓ=0,38g TZS=1,88g   | EN=607,14kcal FH=22,08g ZS=26,34g SZH=61,07g CK=3,89g SÓ=0,98g TZS=2,75g  | EN=260,30kcal FH=4,43g ZS=8,82g SZH=39,33g CK=15,00g SÓ=0,63g TZS=6,05g             |
| SZERDA<br>2021.02.03.    | Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Rozs' (1)*; Jégcsap retek;                                  | Alföldileves (1, 2, 3, 5, 11)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                 | Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; 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=485,22kcal FH=30,07g ZS=13,24g SZH=57,57g CK=18,33g SÓ=0,93g TZS=2,07g   | EN=260,00kcal FH=8,06g ZS=6,08g SZH=42,40g CK=18,52g SÓ=0,46g TZS=3,26g             |
| CSÜTÖRTÖK<br>2021.02.04. | Karamellás tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;   | Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Rántott csirkemell (1, 3)*; Burgonyapüré (2)*; Vegyes vágott (6, 15)*;                      | Vajkrém (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;                                  |
|                          | EN=330,90kcal FH=9,96g ZS=9,50g SZH=50,23g CK=25,15g SÓ=0,58g TZS=5,43g   | EN=556,78kcal FH=29,11g ZS=13,15g SZH=74,91g CK=17,40g SÓ=2,30g TZS=2,55g   | EN=159,00kcal FH=4,79g ZS=2,65g SZH=28,64g CK=0,29g SÓ=0,67g TZS=0,18g              |
| PÉNTEK<br>2021.02.05.    | Gyümölcs tea 'Meggy'; Baromfi párizsi (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; | Vágott tojásleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Lecsós csirkeragu; Petrezselymes rizs (5)*; Céklasaláta (6, 15)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; | Túrós bukta (1, 2, 3)*; Alma;   |
|                          | EN=328,34kcal FH=7,65g ZS=12,60g SZH=44,49g CK=13,03g SÓ=0,92g TZS=4,52g  | EN=457,15kcal FH=21,96g ZS=15,11g SZH=75,74g CK=1,99g SÓ=2,38g TZS=2,06g  | EN=194,10kcal FH=6,94g ZS=3,75g SZH=32,20g 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<br>2021.02.08.      | F zött kakaó (2, 4)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;   | Daragaluskaleves (1, 2, 3, 5)*; Debreceni aprópecsenye (1, 2, 4)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;     | Kefír (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;                                    |
|                          | EN=323,37kcal FH=10,10g ZS=9,61g SZH=47,85g CK=23,14g SÓ=0,56g TZS=5,40g  | EN=479,69kcal FH=18,78g ZS=22,40g SZH=47,69g CK=1,58g SÓ=1,17g TZS=1,95g   | EN=270,12kcal FH=9,13g ZS=8,84g SZH=37,16g CK=11,86g SÓ=0,55g TZS=5,27g |
| KEDD<br>2021.02.09.      | Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Sajt (2)*; Zsemle (1)*; Margarin 'Delma' (2)*;                                   | Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Mandarin;                                    | Házi körözött (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Lilahagyma;          |
|                          | EN=283,19kcal FH=11,81g ZS=9,13g SZH=37,15g CK=7,19g SÓ=1,32g TZS=5,42g   | EN=582,41kcal FH=20,40g ZS=19,73g SZH=78,43g CK=20,07g SÓ=0,49g TZS=2,08g  | EN=148,57kcal FH=7,93g ZS=2,23g SZH=24,18g CK=1,58g SÓ=0,85g TZS=0,20g  |
| SZERDA<br>2021.02.10.    | Tejeskávé (1, 2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Jégcsap retek; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*;                                 | Burgonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Székelykáposzta (1, 2, 3, 5, 6, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12)*; | Teavaj (2)*; Méz; Zsemle (1)*;  |
|                          | EN=222,18kcal FH=6,42g ZS=6,52g SZH=33,82g CK=9,39g SÓ=1,04g TZS=2,33g  | EN=465,06kcal FH=16,88g ZS=19,22g SZH=56,17g CK=7,74g SÓ=4,76g TZS=1,28g   | EN=248,75kcal FH=4,32g ZS=8,73g SZH=38,59g CK=10,01g SÓ=0,66g TZS=6,02g |
| CSÜTÖRTÖK<br>2021.02.11. | Tej (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*; Alma;   | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                          | Hosszú zsemle (1)*; Magyaros vajkrém (2)*; Kigyóuborka;                 |
|                          | EN=266,95kcal FH=10,17g ZS=6,16g SZH=41,87g CK=10,83g SÓ=0,76g TZS=3,00g  | EN=483,26kcal FH=20,44g ZS=11,13g SZH=70,81g CK=15,72g SÓ=0,96g TZS=1,09g  | EN=164,11kcal FH=4,78g ZS=2,86g SZH=28,78g CK=0,16g SÓ=0,68g TZS=1,78g  |
| PÉNTEK<br>2021.02.12.    | Gyümölcs tea 'Erdei-bodza'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek; | Lebbencsleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Chilisbab sertés hússal (1, 2, 3, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                               | Narancs; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*;         |
|                          | EN=227,49kcal FH=9,26g ZS=6,89g SZH=28,55g CK=7,48g SÓ=0,87g TZS=2,13g  | EN=472,69kcal FH=25,06g ZS=14,23g SZH=58,08g CK=3,55g SÓ=0,83g TZS=0,54g   | EN=248,75kcal FH=6,84g ZS=8,05g SZH=35,84g 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=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 vezetője I kérhet az intézményben.

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

|                          | Tízórai  | Ebéd A   | Uzsonna   |
|--------------------------|--|--|---|
| HÉTF<br>2021.02.15.      | Tej (2)*; Mogorókrém (2, 6, 8)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;  | Málgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Sajtos makaróni (1)*; Sajt (2)*; Tejföl (2)*; Kiwi;  | Mandarin; Lapkasajt (2)*; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Lenmagos' (1)*;              |
|                          | EN=237,40kcal FH=10,31g ZS=6,45g SZH=34,70g CK=9,47g SÓ=0,83g TZS=1,98g  | EN=484,28kcal FH=21,82g ZS=14,79g SZH=64,62g CK=3,68g SÓ=1,15g TZS=3,85g   | EN=242,00kcal FH=10,75g ZS=9,19g SZH=28,48g CK=0,18g SÓ=1,21g TZS=4,67g         |
| KEDD<br>2021.02.16.      | Karamellás tej (2)*; Vajkrém (2)*; Császár zsemle (1, 2)*;   | Zöldborsólevés (1, 2, 3, 5)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Galuska (1, 3)*; Csemege uborka; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;         | Briós (1, 2, 3)*; Alma;   |
|                          | EN=320,10kcal FH=10,43g ZS=8,90g SZH=48,45g CK=21,57g SÓ=0,99g TZS=4,00g                                       | EN=610,50kcal FH=43,92g ZS=18,40g SZH=105,96g CK=4,44g SÓ=1,83g TZS=1,57g  | EN=230,10kcal FH=4,39g ZS=3,75g SZH=43,50g CK=11,75g SÓ=0,35g TZS=1,85g         |
| SZERDA<br>2021.02.17.    | Tea 'Citromos'; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                | Tarhonyaleves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rántott hal kukoricabundában (1, 3, 9)*; Hagymás burgonya; Céklasaláta (6, 15)*;                | Teavaj (2)*; Mandarin; Fonottka (1, 2, 3)*;                                     |
|                          | EN=310,08kcal FH=4,91g ZS=13,60g SZH=29,39g CK=8,46g SÓ=1,97g TZS=1,67g  | EN=508,17kcal FH=17,16g ZS=14,37g SZH=72,33g CK=2,46g SÓ=2,93g TZS=1,99g   | EN=255,30kcal FH=3,82g ZS=11,68g SZH=33,11g CK=3,72g SÓ=0,34g TZS=7,26g         |
| CSÜTÖRTÖK<br>2021.02.18. | Csirkemell sonka (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Tejeskávé (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Jégcsap retek; | Csontleves csigatésztával (1, 2, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; | Kakaós csiga (1, 2)*;   |
|                          | EN=198,28kcal FH=7,84g ZS=3,75g SZH=32,90g CK=9,51g SÓ=1,20g TZS=1,21g   | EN=535,13kcal FH=22,79g ZS=23,59g SZH=52,85g CK=7,89g SÓ=1,44g TZS=3,05g   | EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,45g SZH=25,35g CK=8,95g SÓ=0,35g TZS=5,25g         |
| PÉNTEK<br>2021.02.19.    | Gyümölcs tea 'Meggy'; Petrezselymes tejfölsturó (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;                     | Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bácskai rizseshús (5)*; Befőtt 'Öszibarack';                                 | Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kifli (1, 2)*; |
|                          | EN=190,79kcal FH=8,15g ZS=2,26g SZH=33,85g CK=7,61g SÓ=0,85g TZS=0,04g   | EN=533,91kcal FH=16,62g ZS=25,25g SZH=76,44g CK=11,78g SÓ=0,93g TZS=0,86g  | EN=248,85kcal FH=8,23g ZS=5,76g SZH=40,17g CK=16,43g SÓ=0,68g TZS=2,90g         |

**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>2021.02.22.      | Tej (2)*; Csemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;                | Bakonyi csirkeragu leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Rakott metélt dióval (1, 2, 6, 13)*;  | Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 6)*; Rozsos párna (1, 12)*;                   |
|                          | EN=273,28kcal FH=12,63g ZS=11,48g SZH=30,06g CK=9,52g SÓ=1,42g TZS=5,10g                               | EN=725,12kcal FH=22,66g ZS=24,46g SZH=101,47g CK=44,64g SÓ=0,57g TZS=0,72g  | EN=273,68kcal FH=9,63g ZS=5,34g SZH=45,66g CK=15,25g SÓ=0,75g TZS=2,20g            |
| KEDD<br>2021.02.23.      | Gyümölcs tea 'Meggy'; Paradicsomos halpástétom (9)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*;                         | Marha er leves (1, 2, 3, 5, 11)*; Paprikásburgonya hússal (1, 2, 3, 5, 11)*; Fejeskáposzta-saláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                       | Snidlinges sajtkrém (2, 6)*; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 2, 3)*; Jégcsap retek; |
|                          | EN=229,44kcal FH=5,98g ZS=9,24g SZH=30,19g CK=7,21g SÓ=0,91g TZS=1,39g                                 | EN=490,79kcal FH=20,82g ZS=22,42g SZH=49,45g CK=1,70g SÓ=1,68g TZS=0,62g  | EN=294,30kcal FH=8,10g ZS=11,43g SZH=38,01g CK=6,00g SÓ=0,81g TZS=5,49g            |
| SZERDA<br>2021.02.24.    | F zött kakaó (2, 4)*; Kockasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; | Gyümölcsleves (1, 2)*; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépás rizs (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;                                    | Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Savanyú káposzta (6)*;              |
|                          | EN=342,77kcal FH=12,10g ZS=11,91g SZH=44,89g CK=18,20g SÓ=1,50g TZS=6,73g                              | EN=478,35kcal FH=26,64g ZS=11,99g SZH=75,48g CK=17,52g SÓ=1,78g TZS=0,67g   | EN=176,83kcal FH=5,75g ZS=5,25g SZH=25,88g CK=0,35g SÓ=2,00g TZS=2,17g             |
| CSÜTÖRTÖK<br>2021.02.25. | Tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*; Kifli (1, 2)*;  | Burgonyagombóc leves (1, 2, 3, 5, 11)*; 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)*; Banán;                               |
|                          | 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=265,64kcal FH=8,90g ZS=3,40g SZH=48,80g CK=0,14g SÓ=0,76g TZS=0,36g             |
| PÉNTEK<br>2021.02.26.    | Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Tojáskrém (2, 3, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                 | Zöldségrémléves (1, 2, 3, 5)*; Brassói aprópecsenye (5)*; Petrezselymes burgonya (5)*;  | Diós kifli (1, 2, 3, 6)*; Mandarin;  |
|                          | EN=202,72kcal FH=7,10g ZS=5,84g SZH=28,14g CK=7,40g SÓ=0,93g TZS=2,02g                                 | EN=524,00kcal FH=20,30g ZS=23,33g SZH=51,96g CK=2,58g SÓ=0,68g TZS=0,57g  | 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=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**

## Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.02.01.-től 2021.02.28.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Alföldileves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. gyökér csík, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. sárgarépa csík, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes tarhonya, Tojásos gyufatészta, Vöröshagyma         | 72,21kcal  | 1,68g   | 2,24g  | 10,35g     | 0,36g  | 0,24g | 0,29g         |
| <b>Alma</b><br>Összetétel: Alma/Idared  | 34,10kcal  | 0,44g   | 0,00g  | 7,70g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Bácskai rizseshús</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 357,14kcal | 12,79g  | 19,53g | 48,61g     | 0,37g  | 0,34g | 0,81g         |
| <b>Bakonyi csirkeragu leves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső filé, Csirkemáj, Csontleves alap sószegegy 'Knorr', Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka, Vöröshagyma   | 108,90kcal | 10,06g  | 4,79g  | 5,84g      | 1,06g  | 0,30g | 0,24g         |
| <b>Banán</b><br>Összetétel: Banán   | 115,50kcal | 1,43g   | 0,00g  | 26,62g     | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Baromfi párizsi</b><br>Összetétel: Baromfi párizsi   | 42,80kcal  | 2,06g   | 3,70g  | 0,32g      | 0,00g  | 0,42g | 1,28g         |
| <b>Befőtt 'Öszibarack'</b><br>Összetétel: Befőtt 'szibarack, felezett'  | 37,80kcal  | 0,32g   | 0,02g  | 10,19g     | 9,28g  | 0,01g | 0,01g         |
| <b>Brassói aprópecsenye</b><br>Összetétel: Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 230,24kcal | 12,46g  | 18,77g | 1,25g      | 0,41g  | 0,22g | 0,23g         |
| <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: Csontleves alap sószegegy 'Knorr', Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma  | 85,24kcal  | 3,26g   | 3,06g  | 10,10g     | 1,15g  | 0,35g | 0,23g         |
| <b>Bulgur</b><br>Összetétel: Bulgur, Étélízésít 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         |
| <b>Burgonyagombóc leves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Fokhagyma, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma  | 115,50kcal | 2,69g   | 3,28g  | 14,23g     | 0,97g  | 0,55g | 0,34g         |
| <b>Burgonyaleves</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Csontleves alap sószegegy 'Knorr', Ételecet 10%, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Lestyán, Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld | 75,06kcal  | 1,84g   | 1,62g  | 12,04g     | 0,52g  | 0,30g | 0,17g         |
| <b>Burgonyapüré</b><br>Összetétel: Kocka Waja margarin, 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         |

# Étlap melléklet

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

**Étlap: Óvoda**

**Id szak: 2021.02.01.-től 2021.02.28.-ig**

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Céklasaláta</b><br>Összetétel: Céklasaláta  | 20,48kcal  | 0,58g   | 0,04g  | 4,64g      | 1,20g  | 1,20g | 0,00g         |
| <b>Chilisbab sertés hússal</b><br>Összetétel: Babérlevél, Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölthús alapíz 'Knorr', Kristálycukor, Marhaapróhús/ gulyáskocka, Marhahúsleves alap 'Knorr', Oregánó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S 'rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Szárazbab, Vöröshagyma                        | 354,52kcal | 21,42g  | 12,26g | 37,39g     | 2,82g  | 0,32g | 0,24g         |
| <b>Császár zsemle</b><br>Összetétel: Császár zsemle  | 140,00kcal | 4,00g   | 1,10g  | 27,60g     | 1,35g  | 0,75g | 0,60g         |
| <b>Császár zsemle 'Teljes kiörlés'</b><br>Összetétel: Zsemle 'Császár' Teljes Kiörlés 50g  | 126,50kcal | 4,30g   | 0,60g  | 24,25g     | 0,00g  | 0,60g | 0,35g         |
| <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  | 8,40kcal   | 0,36g   | 0,06g  | 1,44g      | 1,14g  | 0,90g | 0,00g         |
| <b>Csirke pörkölt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 'csontos', Csirkecomb felső filé, Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma   | 134,06kcal | 15,12g  | 6,48g  | 2,98g      | 0,51g  | 0,18g | 0,32g         |
| <b>Csirkemell sonka</b><br>Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik, Ahida)   | 25,20kcal  | 3,20g   | 1,20g  | 0,40g      | 0,24g  | 0,48g | 0,42g         |
| <b>Csontleves csigatésztával</b><br>Összetétel: Csonleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa csík, Fagy. zeller csík, Fokhagyma, Rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma  | 49,89kcal  | 1,23g   | 2,08g  | 6,24g      | 0,63g  | 0,33g | 0,23g         |
| <b>Daragaluskaleves</b><br>Összetétel: Búzadara, Csonleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésítősó mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. sárgarépa csík, Fagy. zeller csík, Fagy. zeller kocka, Fokhagyma, Rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojás, Tojáslé, Tojáspor (teljes), Vöröshagyma | 107,81kcal | 3,19g   | 3,72g  | 14,56g     | 0,72g  | 0,37g | 0,53g         |
| <b>Debreceni aprópecsenye</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Lecsókolbász/Surjány, Sertés lapocka, Só 'jódozott', S 'rített paradicsom 'Tartósítószermentes', Vöröshagyma  | 201,74kcal | 10,37g  | 16,29g | 2,22g      | 0,44g  | 0,31g | 1,14g         |
| <b>Diós kifli</b><br>Összetétel: Búrkifli 'Diós' 50g, Búrkifli 'Diós' 70g  | 208,00kcal | 4,00g   | 8,00g  | 30,50g     | 2,00g  | 0,10g | 0,00g         |
| <b>Dzsungel reggeliző pelyh</b><br>Összetétel: Dzsungel reggeliző pelyh (kg)   | 114,90kcal | 2,40g   | 0,90g  | 24,90g     | 0,36g  | 0,24g | 0,00g         |
| <b>Fahéjas szilvaleves</b><br>Összetétel: Citrom, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg  | 93,26kcal  | 1,06g   | 0,47g  | 20,52g     | 15,22g | 0,19g | 0,19g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.02.01.-től 2021.02.28.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <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: Fejeskáposzta-saláta   | 3,38kcal   | 0,20g   | 0,06g  | 0,64g      | 0,43g  | 0,76g | 0,00g         |
| <b>Filézett halászlé</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélízesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pirításmint paprika, Fokhagyma, Halászlé s rítmény, Halfilé (Pangasius), Lecsó (natúr 30%), Só 'jódozott', Vöröshagyma | 97,57kcal  | 6,30g   | 6,62g  | 4,91g      | 2,96g  | 2,95g | 2,68g         |
| <b>Fonott kalács</b><br>Összetétel: Fonott kalács 0,5kg, Fonott kalács 1kg  | 171,60kcal | 3,90g   | 3,80g  | 29,54g     | 4,94g  | 0,36g | 1,87g         |
| <b>Fonottka</b><br>Összetétel: Fonottka 40g   | 156,00kcal | 3,36g   | 3,48g  | 27,20g     | 3,72g  | 0,33g | 1,56g         |
| <b>Fonottka 'Napraforgómagos'</b><br>Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal   | 236,40kcal | 5,52g   | 6,90g  | 36,60g     | 6,00g  | 0,42g | 2,64g         |
| <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 f zött,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         |
| <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>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%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor   | 31,14kcal  | 0,07g   | 0,00g  | 7,38g      | 7,03g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Gyümölcs tea 'Erdei-bodza'</b><br>Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea 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%, Gyümölcs tea filteres 'Gastfood', Kristálycukor  | 31,14kcal  | 0,07g   | 0,00g  | 7,38g      | 7,03g  | 0,00g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.02.01.-től 2021.02.28.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Gyümölcsleves</b><br>Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só 'jódozott', Szegf szeg   | 93,00kcal  | 0,92g   | 0,63g  | 20,65g     | 15,00g | 0,11g | 0,20g         |
| <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>Házi körözött</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Köménymag, Só 'jódozott', Tehéntúró, Tejföl '12%', 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>Jégcsap retek</b><br>Összetétel: Jégcsap retek   | 4,20kcal   | 0,33g   | 0,03g  | 0,36g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Kakaós csiga</b><br>Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g   | 209,00kcal | 2,70g   | 10,45g | 25,35g     | 8,95g  | 0,35g | 5,25g         |
| <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>Kefír</b><br>Összetétel: Kefír   | 90,00kcal  | 4,80g   | 5,25g  | 5,70g      | 5,70g  | 0,15g | 3,45g         |
| <b>Kelkáposzta f zelék</b><br>Összetétel: Étélizesít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma | 100,20kcal | 3,39g   | 2,23g  | 16,00g     | 0,33g  | 0,27g | 0,21g         |
| <b>Ken májas</b><br>Összetétel: Ken májas   | 53,60kcal  | 2,00g   | 4,80g  | 0,58g      | 0,26g  | 0,44g | 1,96g         |
| <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 'Lenmagos'</b><br>Összetétel: Lenmagvas kenyér 1kg  | 119,25kcal | 3,78g   | 1,44g  | 22,55g     | 0,14g  | 0,63g | 0,32g         |
| <b>Kenyér 'Magvas'</b><br>Összetétel: Magvas kenyér   | 114,30kcal | 3,69g   | 1,62g  | 21,24g     | 0,14g  | 0,59g | 0,36g         |



## Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.02.01.-től 2021.02.28.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír  | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|-------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Kenyér 'Rozs'</b><br>Összetétel: Rozskenyér 1kg   | 112,50kcal | 3,06g   | 0,36g | 23,85g     | 0,23g  | 0,68g | 0,05g         |
| <b>Kenyér 'Teljes kiőrlés '</b><br>Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg   | 100,80kcal | 3,92g   | 0,45g | 20,30g     | 0,27g  | 0,63g | 0,18g         |
| <b>Kenyér 'Teljes kiőrlés '</b><br>Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg   | 49,28kcal  | 1,91g   | 0,22g | 9,92g      | 0,13g  | 0,31g | 0,09g         |
| <b>Kenyér 'Teljes kiőrlés '</b><br>Összetétel: Teljes kiőrlés kenyér 1kg   | 35,84kcal  | 1,39g   | 0,16g | 7,22g      | 0,10g  | 0,22g | 0,06g         |
| <b>Ketchup</b><br>Összetétel: Ketchup  | 20,90kcal  | 0,07g   | 0,00g | 1,13g      | 0,86g  | 0,16g | 0,00g         |
| <b>Kifli</b><br>Összetétel: Intézményi Kifli   | 126,85kcal | 3,53g   | 1,16g | 24,77g     | 1,63g  | 0,47g | 0,60g         |
| <b>Kígyóuborka</b><br>Összetétel: Kígyó uborka   | 3,60kcal   | 0,30g   | 0,03g | 0,51g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Kiwi</b><br>Összetétel: Kiwi  | 31,20kcal  | 0,60g   | 0,00g | 6,78g      | 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>Lapkasajt</b><br>Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland   | 77,75kcal  | 6,50g   | 5,75g | 0,00g      | 0,00g  | 0,50g | 3,75g         |
| <b>Lebbencsleves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma | 68,89kcal  | 1,72g   | 1,75g | 10,77g     | 0,59g  | 0,21g | 0,21g         |
| <b>Lecsós csirkeragu</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb felső 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         |
| <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%, Étélízésít 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         |

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Óvoda**

**Id szak: 2021.02.01.-től 2021.02.28.-ig**

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír  | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|-------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Levesgyöngy</b><br>Összetétel: Levesgyöngy  | 74,70kcal  | 1,20g   | 4,20g | 7,95g      | 0,90g  | 0,14g | 0,00g         |
| <b>Lilahagyma</b><br>Összetétel: Lilahagyma  | 11,90kcal  | 0,33g   | 0,03g | 2,80g      | 1,27g  | 0,00g | 0,01g         |
| <b>Magyaros vajkrém</b><br>Összetétel: Magyaros vajkrém /St.Mártoni  | 24,30kcal  | 0,40g   | 2,30g | 0,50g      | 0,00g  | 0,04g | 1,46g         |
| <b>Májgombóclevés</b><br>Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélízesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma | 114,32kcal | 8,22g   | 3,47g | 11,98g     | 1,28g  | 0,43g | 0,27g         |
| <b>Mákos cukor</b><br>Összetétel: Darált mák, Porcukor   | 168,00kcal | 2,40g   | 8,00g | 20,60g     | 15,62g | 0,00g | 1,00g         |
| <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         |
| <b>Margarin 'Liga'</b><br>Összetétel: Liga margarin 20%  | 18,00kcal  | 0,05g   | 2,00g | 0,05g      | 0,05g  | 0,08g | 0,60g         |
| <b>Marha er leves</b><br>Összetétel: Étélízesítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. levezöldség, Fagy. sárgarépa csík, Fagy. zeller csík, Fokhagyma, Marhacsont, Marhahúsleves alap 'Knorr', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld  | 43,50kcal  | 1,34g   | 1,20g | 6,65g      | 0,67g  | 0,26g | 0,14g         |
| <b>Méz</b><br>Összetétel: Méz(vegyes virág)  | 36,00kcal  | 0,04g   | 0,00g | 9,89g      | 9,85g  | 0,01g | 0,00g         |
| <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>Müzli szelet</b><br>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: 2021.02.01.-től 2021.02.28.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Narancs</b><br>Összetétel: Narancs   | 45,10kcal  | 0,66g   | 0,00g  | 9,35g      | 0,00g  | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Natúr sertés szelet</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott'  | 126,20kcal | 15,00g  | 6,03g  | 2,05g      | 0,16g  | 0,18g | 0,04g         |
| <b>Paprikásburgonya hússal</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tisztított burgonya, Vöröshagyma   | 408,07kcal | 17,89g  | 21,00g | 34,94g     | 0,51g  | 0,43g | 0,42g         |
| <b>Paradicsomleves bet tésztával</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller kocka, 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         |
| <b>Paradicsomos halpástétom</b><br>Összetétel: Paradicsomos halpástétom 130g  | 84,00kcal  | 2,23g   | 7,63g  | 1,58g      | 0,05g  | 0,33g | 1,03g         |
| <b>Petrezselymes burgonya</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt 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         |
| <b>Petrezselymes rizs</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma   | 207,39kcal | 4,62g   | 4,82g  | 57,01g     | 0,08g  | 0,30g | 0,50g         |
| <b>Petrezselymes tejfölöszturó</b><br>Összetétel: Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tehéntúró, Tejföl '12%'   | 35,90kcal  | 3,78g   | 1,78g  | 0,94g      | 0,00g  | 0,22g | 0,00g         |
| <b>Porcukor</b><br>Összetétel: Porcukor   | 80,00kcal  | 0,00g   | 0,00g  | 20,00g     | 20,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Provanszi csirkemájragu</b><br>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, rölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Vöröshagyma | 127,74kcal | 12,46g  | 7,07g  | 3,55g      | 0,36g  | 0,21g | 0,51g         |
| <b>Rakott metélt dióval</b><br>Összetétel: Citrom, Dióbel, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Lekvár(sárgabarack), Mazsola, Porcukor, Puding porok, Só 'jódozott, f z víz', Tejföl '12%', Tojásmentes metélttésztája, Vaníliás cukor   | 616,22kcal | 12,60g  | 19,68g | 95,63g     | 43,57g | 0,27g | 0,48g         |
| <b>Rántott csirkemell</b><br>Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Só 'jódozott', Tojás, Tojáspor(teljes)  | 206,90kcal | 20,41g  | 6,39g  | 16,24g     | 0,38g  | 0,48g | 0,75g         |
| <b>Rántott hal kukoricabundában</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Halfilé (Pangasius), Kukoricapehely, Só 'jódozott', Tojáspor(teljes)   | 171,47kcal | 9,46g   | 6,50g  | 18,37g     | 0,18g  | 0,97g | 0,76g         |
| <b>Rozmaringos sült csirkecomb</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Csirkecomb fels 'csontos', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, rölt fekete bors, Rozmaring, Só 'jódozott', Szárnyas f szerkeverék  | 186,31kcal | 21,08g  | 7,41g  | 1,22g      | 0,32g  | 0,18g | 0,07g         |

## Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.02.01.-től 2021.02.28.-ig

| Étel név , összetevő k  | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor | Só    | Telített zsír |
|---|------------|---------|--------|------------|-------|-------|---------------|
| <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'   | 93,60kcal  | 7,50g   | 6,60g  | 0,90g      | 0,00g | 0,60g | 4,50g         |
| <b>Sajt</b><br>Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'   | 62,40kcal  | 5,00g   | 4,40g  | 0,60g      | 0,00g | 0,40g | 3,00g         |
| <b>Sajt szórát</b><br>Összetétel: Sajt 'Trappista' 'reszelt'  | 31,20kcal  | 2,50g   | 2,20g  | 0,30g      | 0,00g | 0,20g | 1,50g         |
| <b>Sajtos makaróni</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes makaróni   | 247,96kcal | 7,32g   | 4,52g  | 44,46g     | 2,40g | 0,32g | 0,58g         |
| <b>Sárgarépás rizs</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Rizs 'A', Só 'jódozott', Tisztított sárgarépa  | 178,56kcal | 4,06g   | 3,90g  | 48,96g     | 1,00g | 0,30g | 0,40g         |
| <b>Savanyú káposzta</b><br>Összetétel: Savanyú káposzta   | 9,38kcal   | 0,47g   | 0,09g  | 1,68g      | 0,00g | 0,88g | 0,03g         |
| <b>Snidlinges sajtkrém</b><br>Összetétel: Snidlinges sajtkrém   | 53,70kcal  | 2,25g   | 4,50g  | 1,05g      | 0,00g | 0,39g | 2,85g         |
| <b>Spenót</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '2,8%'   | 145,85kcal | 6,08g   | 5,43g  | 18,06g     | 6,68g | 0,28g | 1,66g         |
| <b>Stefánia vagdalt</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás f zött darabolt, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus), Tojáspor(teljes), Vöröshagyma  | 218,95kcal | 11,83g  | 15,65g | 4,77g      | 0,48g | 0,53g | 1,10g         |
| <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 kocka, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb fels filé, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás, Tojáspor(teljes), Tyúkhúsleves alap sószegegy 'Knorr', Vöröshagyma | 122,87kcal | 10,26g  | 5,37g  | 7,49g      | 2,05g | 0,32g | 0,30g         |
| <b>Székelykáposzta</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', rölt 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         |
| <b>Tarhonyaleves</b><br>Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Lecsó (natúr 30%), Magyaros levesalap 'Knorr', 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         |

## Étlap melléklet

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

**Étlap: Óvoda**

**Id szak: 2021.02.01.-től 2021.02.28.-ig**

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|-------|-------|---------------|
| <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>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>Tejeskáv</b><br>Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej '2,8%', Tej '2,8%'  | 50,08kcal  | 0,40g   | 0,07g  | 11,64g     | 9,00g | 0,01g | 0,01g         |
| <b>Tejföl</b><br>Összetétel: Tejföl '12%'  | 28,40kcal  | 0,68g   | 2,40g  | 0,80g      | 0,00g | 0,01g | 0,00g         |
| <b>Tejfölös-túró</b><br>Összetétel: Só 'jódozott', Tehéntúró, Tejföl '12%'   | 35,84kcal  | 3,78g   | 1,78g  | 0,94g      | 0,00g | 0,18g | 0,00g         |
| <b>Tojáskrém</b><br>Összetétel: Kocka Waja margarin, 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         |
| <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>Túró</b><br>Összetétel: Tehéntúró   | 58,00kcal  | 7,00g   | 2,50g  | 1,50g      | 0,00g | 0,00g | 0,00g         |
| <b>Túrós bukta</b><br>Összetétel: Túrós bukta 50g, Túrós bukta 70g   | 160,00kcal | 6,50g   | 3,75g  | 24,50g     | 8,50g | 0,24g | 0,05g         |
| <b>Túrós tészta</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, f z víz', Tojásmentes nagykocka   | 263,45kcal | 7,80g   | 5,80g  | 45,00g     | 0,00g | 0,24g | 0,50g         |
| <b>Vadas aprópecsenye</b><br>Összetétel: Babérlevél, Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma  | 195,71kcal | 9,58g   | 14,91g | 4,51g      | 1,46g | 0,22g | 0,23g         |
| <b>Vágott tojásleves</b><br>Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizesít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Magyaros levesalap 'Knorr', rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojás, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus), Tojáslé, Vöröshagyma | 98,94kcal  | 4,60g   | 5,36g  | 5,28g      | 0,31g | 0,32g | 1,26g         |
| <b>Vajkrém</b><br>Összetétel: Vajkrém(natúr) /St.Márto   | 24,10kcal  | 0,43g   | 2,20g  | 0,65g      | 0,03g | 0,04g | 0,00g         |

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2021.02.01.-től 2021.02.28.-ig

| Étel név , összetevő k   | Energia    | Fehérje | Zsír   | Szénhidrát | Cukor  | Só    | Telített zsír |
|--|------------|---------|--------|------------|--------|-------|---------------|
| <b>Vegyes vágott</b><br>Összetétel: Vegyes vágott  | 30,60kcal  | 0,92g   | 0,17g  | 5,06g      | 1,20g  | 1,37g | 0,02g         |
| <b>Virslis</b><br>Összetétel: Húsmester virsli   | 159,96kcal | 0,93g   | 13,14g | 0,93g      | 0,31g  | 1,18g | 1,49g         |
| <b>Zellerkrémleves</b><br>Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tyúkhúsleves alap sószegény 'Knorr', Vöröshagyma, Zeller zöld   | 64,27kcal  | 2,32g   | 1,49g  | 9,69g      | 1,23g  | 0,45g | 0,04g         |
| <b>Zöldborsóf zelék</b><br>Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '2,8%'  | 237,52kcal | 11,48g  | 4,75g  | 35,25g     | 17,68g | 0,21g | 1,66g         |
| <b>Zöldborsóleves</b><br>Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Fagy. zöldborsó, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke, Tojásos eperkocka, Tyúkhúsleves alap sószegény 'Knorr', Vöröshagyma     | 61,29kcal  | 3,05g   | 1,50g  | 8,31g      | 2,70g  | 0,30g | 0,19g         |
| <b>Zöldf szeres halpástétom</b><br>Összetétel: Zöldf szeres halpástétom 130g   | 83,50kcal  | 2,18g   | 7,60g  | 1,48g      | 0,05g  | 0,33g | 1,03g         |
| <b>Zöldségkrémleves</b><br>Összetétel: Csontleves alap sószegény 'Knorr', Étélizésít só mentes / Pamol, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Finomliszt BL55, rölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tisztított burgonya, Tisztított sárgarépa, Tojásos gyöngyagyló | 80,28kcal  | 2,80g   | 1,19g  | 13,88g     | 2,17g  | 0,31g | 0,04g         |
| <b>Zsemle</b><br>Összetétel: Vizes zsemle  | 140,45kcal | 4,24g   | 0,53g  | 28,67g     | 0,16g  | 0,64g | 0,32g         |