

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2019.09.30.	Tej (2)*; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*; Zöldpaprika;	Burgonyaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Magyaros húsos zöldségtál (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Ken májas; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;
	EN=332,80kcal FH=10,55g ZS=14,44g SZH=42,43g CK=0,00g SÓ=0,51g TZS=6,60g	EN=558,37kcal FH=22,85g ZS=13,45g SZH=81,69g CK=0,44g SÓ=1,20g TZS=0,02g	EN=172,40kcal FH=6,95g ZS=5,79g SZH=21,28g CK=0,00g SÓ=1,07g TZS=2,27g
KEDD 2019.10.01.	Karamellás tej (2)*; Margarin 'Delma'; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Daragombóclevés (1, 3, 5)*; Vagdalt tojással (1, 3, 5)*; Szárazbabf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli 'Korpás' (1, 2)*;
	EN=312,50kcal FH=11,10g ZS=8,20g SZH=46,05g CK=11,00g SÓ=0,68g TZS=1,05g	EN=588,29kcal FH=27,94g ZS=21,26g SZH=65,15g CK=1,77g SÓ=1,20g TZS=0,62g	EN=306,50kcal FH=9,12g ZS=7,60g SZH=48,50g CK=16,25g SÓ=1,03g TZS=3,10g
SZERDA 2019.10.02.	Vaníliás tej (2)*; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 6, 7, 8)*;	Gombaleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Pulyka aprópecsenye (1)*; Tészta 'Orsó' (1)*; Alma;	Baromfi párizsi (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma'; Zöldhagyma; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;
	EN=429,76kcal FH=14,00g ZS=12,00g SZH=63,79g CK=9,99g SÓ=0,42g TZS=2,58g	EN=522,22kcal FH=25,32g ZS=17,02g SZH=62,58g CK=0,17g SÓ=0,75g TZS=0,21g	EN=192,20kcal FH=7,28g ZS=6,78g SZH=23,77g CK=0,00g SÓ=1,13g TZS=2,29g
CSÜTÖRTÖK 2019.10.03.	Gyümölcs tea 'Meggy' (13)*; Házi körözött (2)*; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Fahéjas almaleves (1, 2)*; Roston sült hal (1, 5, 9)*; Burgonyapüré (2)*; Joghurtos öntet (2)*;	Zöldf szeres sajtkrém (2)*; Kenyér 'Lenmagos' (1, 2)*; Zöldpaprika;
	EN=191,72kcal FH=8,35g ZS=2,51g SZH=31,25g CK=7,00g SÓ=0,85g TZS=0,00g	EN=434,52kcal FH=16,04g ZS=15,72g SZH=54,96g CK=10,00g SÓ=0,65g TZS=2,09g	EN=181,35kcal FH=6,15g ZS=6,17g SZH=24,60g CK=0,00g SÓ=1,22g TZS=0,09g
PÉNTEK 2019.10.04.	Zöldtea-citrusos (13)*; Tojáskrém (1, 2, 3, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Szárnyas húsgaluska-leves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3, 12)*; Csokoládés öntet (1, 2)*;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=224,77kcal FH=8,44g ZS=6,42g SZH=30,80g CK=7,00g SÓ=0,93g TZS=2,15g	EN=443,90kcal FH=21,41g ZS=9,42g SZH=43,26g CK=19,19g SÓ=1,02g TZS=0,08g	EN=254,00kcal FH=8,65g ZS=7,40g SZH=38,25g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g

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 vezet jét I kérhet az intézményben.

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2019.10.07.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó' (13)*; Kockasajt (2)*; Kifli (1, 2)*; Kigyóuborka;	Erdélyi zöldségleves lestyánnal (1, 2, 3, 5)*; Zabpelyhes húsgombóc (1, 3)*; Paradicsommártás (1)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Ivójoghurt (1, 2, 3)*; Fonottka (1, 2, 3)*;
	EN=244,19kcal FH=6,13g ZS=5,68g SZH=41,59g CK=7,00g SÓ=1,12g TZS=3,15g	EN=509,95kcal FH=17,83g ZS=19,73g SZH=61,01g CK=12,18g SÓ=1,23g TZS=0,29g	EN=269,75kcal FH=6,98g ZS=4,85g SZH=48,83g CK=3,72g SÓ=0,33g TZS=1,56g
KEDD 2019.10.08.	Tejeskávé (1, 2)*; Teavaj (2)*; Zsemle 'Négy magvas' (1, 12)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Lecsós csirkemáj (5)*; Párolt rizs (5)*; Müzli szelet (1, 2, 4, 6, 8, 12, 13)*;	Csemege szalámi; Margarin 'Liga' (13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Mandarin;
	EN=438,67kcal FH=12,01g ZS=14,30g SZH=62,99g CK=9,00g SÓ=1,12g TZS=5,82g	EN=571,83kcal FH=22,41g ZS=14,50g SZH=83,17g CK=7,38g SÓ=0,97g TZS=0,66g	EN=226,68kcal FH=7,53g ZS=8,99g SZH=26,58g CK=0,00g SÓ=1,14g TZS=3,54g
SZERDA 2019.10.09.	Tea 'Citromos' (13)*; Petrezselymes tojáskrém (1, 2, 3, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Sajtós szelet (1, 2)*; Burgonyapüré (2)*;	Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Rozs' (1, 2)*; Zöldpaprika;
	EN=218,92kcal FH=8,07g ZS=6,45g SZH=29,96g CK=7,00g SÓ=1,20g TZS=2,15g	EN=471,59kcal FH=29,85g ZS=15,63g SZH=51,90g CK=0,00g SÓ=1,15g TZS=3,98g	EN=162,85kcal FH=8,44g ZS=2,61g SZH=24,07g CK=0,00g SÓ=0,81g TZS=0,00g
CSÜTÖRTÖK 2019.10.10.	Gyümölcs tea 'Meggy' (13)*; Teavaj (2)*; Méz; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Csontleves csigatésztaival (1, 3, 5)*; Fasírt (1, 3, 5)*; Brokkolif zelék (1, 2, 5)*; Túró Rudi (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle 'Korpás' (1)*; Sz I ;
	EN=255,09kcal FH=3,48g ZS=8,56g SZH=41,67g CK=16,85g SÓ=0,68g TZS=5,70g	EN=488,13kcal FH=19,26g ZS=25,46g SZH=41,65g CK=11,30g SÓ=1,31g TZS=4,71g	EN=294,36kcal FH=10,12g ZS=5,36g SZH=49,42g CK=0,00g SÓ=1,05g TZS=3,05g
PÉNTEK 2019.10.11.	Gyümölcs tea 'Meggy' (13)*; Pizzasonka; Margarin 'Delma'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Kigyóuborka;	Alma; Vágott tojásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bakonyi tokány (1, 2)*; Tészta 'Szarvacska' (1)*;	Gyümölcs joghurt 'Danone K+F' (1, 2, 3, 6)*; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;
	EN=198,00kcal FH=8,13g ZS=4,36g SZH=29,56g CK=7,00g SÓ=1,17g TZS=1,68g	EN=603,90kcal FH=22,28g ZS=27,21g SZH=61,56g CK=0,09g SÓ=0,75g TZS=0,37g	EN=253,40kcal FH=8,84g ZS=3,95g SZH=44,45g CK=14,80g SÓ=0,76g TZS=2,15g

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 2019.10.14.	Tej (2)*; Dzsungel reggeliz pehely (1)*; Kifli (1, 2)*;	Zöldségkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sajt (2)*; Eszterházy tokány (1, 2, 11, 13)*; Törtburgonya (5)*;	Csirke májaskrém; Császár zsemle 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Jégcsap retek;
	EN=367,30kcal FH=12,46g ZS=6,81g SZH=65,20g CK=8,70g SÓ=0,75g TZS=0,99g	EN=522,39kcal FH=21,71g ZS=23,81g SZH=52,80g CK=1,22g SÓ=1,18g TZS=3,08g	EN=189,50kcal FH=6,63g ZS=6,23g SZH=24,81g CK=0,00g SÓ=0,90g TZS=0,35g
KEDD 2019.10.15.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó' (13)*; Sajt (2)*; Teavaj (2)*; Zsemle (1)*;	Gulyásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor; Alma;	Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga' (13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;
	EN=358,48kcal FH=12,12g ZS=15,69g SZH=41,11g CK=7,00g SÓ=1,19g TZS=10,25g	EN=676,97kcal FH=25,89g ZS=23,35g SZH=86,76g CK=20,60g SÓ=0,60g TZS=0,04g	EN=193,08kcal FH=7,35g ZS=8,15g SZH=20,76g CK=0,00g SÓ=1,15g TZS=3,18g
SZERDA 2019.10.16.	Karamellás tej (2)*; Rozsos párna (1)*;	Csurgatott tojásleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*; Sült virsli; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Magyaros vajkrém (2, 13)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Kigyóuborka;
	EN=338,00kcal FH=11,70g ZS=8,30g SZH=52,00g CK=11,00g SÓ=0,50g TZS=0,50g	EN=469,20kcal FH=21,71g ZS=19,95g SZH=46,77g CK=5,09g SÓ=1,64g TZS=2,66g	EN=143,10kcal FH=4,03g ZS=2,69g SZH=25,31g CK=0,00g SÓ=0,71g TZS=1,46g
CSÜTÖRTÖK 2019.10.17.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó' (13)*; Karottás tojáskrém (1, 2, 3, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Jégcsap retek;	Nyírségi gombóclevés sertéshússal (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Csirkemáj rizottó; Vegyes vágott; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Búzakorpás diákrúd (1, 2)*;
	EN=215,42kcal FH=8,47g ZS=5,18g SZH=30,94g CK=7,00g SÓ=1,10g TZS=1,62g	EN=590,98kcal FH=29,40g ZS=21,29g SZH=65,26g CK=0,39g SÓ=2,33g TZS=0,20g	EN=274,40kcal FH=8,26g ZS=5,35g SZH=46,75g CK=16,25g SÓ=0,86g TZS=3,20g
PÉNTEK 2019.10.18.	Tej (2)*; Vaníliás krémturó (2)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Lencseleves (húsmentes) (1, 2, 5, 11)*; Halpogácsa (1, 3, 9)*; Spenót (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Körte;	Áfonyás párna 'Teljes kiörlés ' (1)*;
	EN=320,14kcal FH=14,02g ZS=9,99g SZH=44,23g CK=7,17g SÓ=0,39g TZS=1,82g	EN=507,63kcal FH=25,79g ZS=15,14g SZH=61,76g CK=3,17g SÓ=1,04g TZS=0,37g	EN=240,80kcal FH=4,90g ZS=7,70g SZH=39,20g CK=0,00g SÓ=0,34g 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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2019.10.21.	Tea 'Csipkebogyó' (13)*; Csemege szalámi; Margarin 'Delma'; Zöldpaprika; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Kassai burgonyaleves hússal (1, 2, 5)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Körte;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fonottka 'Napraforgómagos' (1, 6, 7, 8)*;
	EN=237,28kcal FH=7,56g ZS=9,08g SZH=29,25g CK=7,00g SÓ=1,21g TZS=3,54g	EN=457,47kcal FH=14,99g ZS=15,74g SZH=61,81g CK=1,70g SÓ=0,40g TZS=0,02g	EN=414,80kcal FH=11,32g ZS=13,00g SZH=60,70g CK=16,25g SÓ=0,65g TZS=5,33g
KEDD 2019.10.22.	Tej (2)*; F tt tojás (3)*; Margarin 'Liga' (13)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Zöldhagyma;	Vegyes gyümölcsleves (1, 2)*; Bácskai rizseshús (5)*; Csemege uborka; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Kefír (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=306,60kcal FH=15,62g ZS=11,08g SZH=33,25g CK=0,00g SÓ=0,78g TZS=1,01g	EN=597,96kcal FH=16,81g ZS=20,31g SZH=81,10g CK=10,00g SÓ=1,73g TZS=0,20g	EN=293,70kcal FH=8,94g ZS=8,97g SZH=43,35g CK=2,00g SÓ=0,78g TZS=1,68g
SZERDA 2019.10.23.			
CSÜTÖRTÖK 2019.10.24.	Tej (2)*; Mogorókrém; Kifli (1, 2)*;	Kelvirágkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Csirkemájás sertésragu (5)*; Hagymás burgonya; Céklasaláta; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Krasno sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma'; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Jégcsap retek;
	EN=303,10kcal FH=10,35g ZS=9,15g SZH=46,70g CK=0,00g SÓ=0,50g TZS=0,90g	EN=522,03kcal FH=20,55g ZS=20,77g SZH=59,93g CK=0,09g SÓ=1,12g TZS=0,20g	EN=160,80kcal FH=5,30g ZS=3,47g SZH=26,36g CK=0,00g SÓ=1,23g TZS=1,20g
PÉNTEK 2019.10.25.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó' (13)*; Pritaminos tonhalpástétom (1, 2, 3, 4, 9, 11, 13)*; Kenyér 'Burgonyás' (1, 2)*;	Lebbencsleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rántott csirkecombfilé (1, 3, 5)*; Finomf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*;	Sajtos pogácsa (1, 2, 3)*; Narancs;
	EN=252,31kcal FH=6,83g ZS=9,18g SZH=34,33g CK=7,00g SÓ=0,59g TZS=1,55g	EN=563,35kcal FH=28,47g ZS=15,22g SZH=72,64g CK=6,00g SÓ=1,29g TZS=0,48g	EN=238,60kcal FH=5,41g ZS=7,10g SZH=36,20g CK=0,00g 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=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 2019.10.28.	Tea 'Citromos' (13)*; Kockasajt (2)*; Zsemle 'Zabpelyhes' (1)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 4, 5, 11)*; Rizsfelfújt (1, 2, 3, 13)*; Alma;	Csemege szalámi; Margarin 'Delma'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Kigyóuborka;
	EN=238,62kcal FH=5,91g ZS=4,24g SZH=42,63g CK=7,00g SÓ=1,26g TZS=2,35g	EN=569,37kcal FH=23,99g ZS=9,94g SZH=92,04g CK=12,29g SÓ=0,61g TZS=0,26g	EN=203,28kcal FH=7,41g ZS=9,02g SZH=21,41g CK=0,00g SÓ=1,21g TZS=3,54g
KEDD 2019.10.29.	Tej (2)*; Fonottka (1, 2, 3)*;	Karalábéleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Körte;	Ken májas; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Paradicsom;
	EN=248,00kcal FH=9,36g ZS=7,48g SZH=37,20g CK=3,72g SÓ=0,33g TZS=1,56g	EN=503,36kcal FH=19,62g ZS=13,05g SZH=66,76g CK=3,27g SÓ=0,65g TZS=0,21g	EN=179,30kcal FH=7,25g ZS=5,85g SZH=22,48g CK=0,00g SÓ=1,07g TZS=2,27g
SZERDA 2019.10.30.	Gyümölcs tea 'Eper-meggy' (13)*; Sajtkrém (2)*; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*; Jégcsap retek;	Cukkinikrémleves (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Rakott burgonya (1, 2, 3)*; Kovászos uborka; Kenyér 'Félbarna' (1, 2)*;	Csirkemell sonka (1, 2, 4)*; Margarin 'Delma'; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Savanyú káposzta;
	EN=206,49kcal FH=5,69g ZS=4,65g SZH=34,51g CK=7,00g SÓ=1,20g TZS=2,76g	EN=582,25kcal FH=17,70g ZS=25,57g SZH=69,00g CK=1,74g SÓ=2,62g TZS=4,98g	EN=159,18kcal FH=8,09g ZS=3,99g SZH=21,26g CK=0,00g SÓ=1,65g TZS=1,01g
CSÜTÖRTÖK 2019.10.31.	Karamellás tej (2)*; Briós (1, 2)*;	Fejtettbableves (1, 3, 5)*; Csikós tokány (1, 2, 5)*; Penne (1)*; Alma;	Tejfölös-túró (2)*; Egyenes kifli 'Teljes kiörlés ' (1, 2)*; Zöldpaprika;
	EN=341,00kcal FH=10,80g ZS=9,65g SZH=51,60g CK=14,60g SÓ=0,38g TZS=1,85g	EN=666,52kcal FH=24,71g ZS=30,41g SZH=67,82g CK=2,66g SÓ=0,71g TZS=1,32g	EN=174,40kcal FH=9,01g ZS=2,99g SZH=25,77g CK=0,00g SÓ=0,78g TZS=0,30g
PÉNTEK 2019.11.01.			

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: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Áfonyás párna 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés áfonyás párna 70gr.	240,80kcal	4,90g	7,70g	39,20g	0,00g	0,34g	0,00g
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	4,80g	4,00g	11,20g	13,04g	0,71g	0,00g
Bácskai rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélízest só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Leccsó(natúr 30%), rőlt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	440,29kcal	13,44g	19,72g	47,91g	0,00g	0,34g	0,00g
Bakonyi tokány Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Leccsó(natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	197,20kcal	9,60g	15,23g	3,50g	0,00g	0,23g	0,19g
Baromfi párizsi Összetétel: Baromfi párizsi	42,80kcal	2,06g	3,70g	0,32g	0,00g	0,42g	1,28g
Briós Összetétel: Briós 50gr, Briós kicsi 70gr.	173,00kcal	4,00g	4,05g	30,00g	3,60g	0,38g	1,85g
Brokkolif zelék Összetétel: Étélízest só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Só (jódozott), Tej 5/1 (1,5%)	97,02kcal	5,68g	3,23g	10,40g	0,17g	0,40g	0,00g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélízest só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Vöröshagyma	273,93kcal	6,25g	6,21g	40,48g	0,54g	0,20g	0,17g
Burgonyapüré Összetétel: Kocka Waja margarin, Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Tej 5/1 (1,5%), Tisztított burgonya	172,50kcal	4,66g	2,71g	32,91g	0,00g	0,23g	0,96g
Búzakorpás diákrúd Összetétel: Búzakorpás diákrúd 43gr.	149,40kcal	4,14g	1,35g	29,25g	0,00g	0,63g	0,45g
Céklasaláta Összetétel: Céklasaláta	39,00kcal	0,60g	1,98g	4,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Császár zsemle 'Teljes kiőrlés ' Összetétel: Teljes kiőrlés császár zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,00g	0,60g	0,35g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	62,88kcal	2,16g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,52g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	12,00kcal	0,54g	0,00g	1,26g	0,00g	0,96g	0,00g
Csikós tokány Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Leccsó(natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tejfől 5/1 12%, Vöröshagyma	270,27kcal	12,92g	22,07g	2,71g	0,00g	0,28g	1,12g
Csirke májaskrém Összetétel: Csirke májaskrém 50g 'Eurofood'	58,80kcal	2,00g	5,60g	0,20g	0,00g	0,30g	0,00g
Csirkemáj rizottó Összetétel: Csemege paprika, Csirke máj, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Leccsó(natúr 30%), rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só (jódozott), Vöröshagyma	325,82kcal	16,65g	8,33g	43,45g	0,00g	0,55g	0,00g
Csirkemájás sertésragu Összetétel: Csemege paprika, Csirke máj, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Leccsó(natúr 30%), Majoranna, rőlt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Vöröshagyma	157,64kcal	11,19g	11,32g	1,54g	0,00g	0,22g	0,00g
Csirkemell sonka Összetétel: Csirkemell sonka (Fincsik, Ahida)	21,20kcal	3,00g	1,00g	0,20g	0,00g	0,70g	0,00g
Csokoládés öntet Összetétel: Kristálycukor, Pudingpor csokoládés, Tej 5/1 (1,5%)	129,37kcal	4,42g	1,95g	22,67g	6,00g	0,00g	0,00g
Csontleves csigatésztával Összetétel: Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa csík, Fagy. zeller csík, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só (jódozott), Tojásos csiga tészta, Vöröshagyma	53,40kcal	1,37g	2,11g	6,40g	0,13g	0,38g	0,03g
Csurgatott tojásleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', Köménymag, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tojás, Tojáslé, Vöröshagyma	80,66kcal	3,67g	4,56g	5,60g	0,09g	0,37g	0,35g
Cukkinikrémleves Összetétel: Ételecet 10%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Szerecsendió, Tejfől 5/1 12%, Tisztított burgonya, Tojásos gyöngyagyló/4 toj./durum, Tyúkhúsleves alap sómentes 'Hügli', Vöröshagyma	92,17kcal	2,28g	3,00g	13,24g	1,31g	0,22g	0,02g
Daragombócleves Összetétel: Búza dara, Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csík, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa csík, Fagy. zeller csík, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só (jódozott), Tojás, Tojáslé, Vöröshagyma	111,88kcal	3,38g	3,83g	15,22g	0,11g	0,44g	0,29g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	56,28kcal	2,40g	5,16g	0,06g	0,00g	0,52g	2,16g
Dzsungel reggeliző pehely Összetétel: Dzsungel reggeliző pehely 30g	112,80kcal	2,31g	0,66g	23,70g	8,70g	0,25g	0,09g
Egyenes kifli 'Teljes kiörlés' Összetétel: Teljes kiörlés egyenes kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,00g	0,60g	0,30g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Erdélyi zöldségleves lestyánnal	49,10kcal	1,48g	2,13g	5,47g	0,01g	0,31g	0,02g
Összetétel: Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Fokhagyma, Lestyán, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tojásos eperkocka, Vöröshagyma							
Eszterházy tokány	197,78kcal	9,52g	14,94g	4,52g	1,00g	0,20g	0,01g
Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, rőlt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma							
Fahéjas almaleves	80,86kcal	0,75g	1,00g	17,54g	10,00g	0,19g	0,17g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só (jódozott), Szegf szeg, Tejföl 5/1 12%							
Fasírt	198,87kcal	8,08g	14,93g	5,49g	0,00g	0,27g	0,10g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma, Zsemlemorzsa							
Fejtettbaleves	100,96kcal	4,15g	2,90g	13,01g	0,26g	0,21g	0,02g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. fejtettbab, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Só (jódozott), Tojásos gy r tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Finomf zelék	188,68kcal	7,11g	3,24g	31,22g	6,00g	0,35g	0,15g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. finomf zelék, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só (jódozott), Tej 5/1 (1,5%)							
Fonott kalács	174,20kcal	3,90g	4,00g	29,64g	3,59g	0,39g	1,82g
Összetétel: Fonott kalács 0,5kg, Fonott kalács 1kg							
Fonottka	156,00kcal	3,36g	3,48g	27,20g	3,72g	0,33g	1,56g
Összetétel: Fonottka 40g							
Fonottka 'Napraforgómagos'	289,80kcal	7,20g	9,00g	43,20g	0,00g	0,42g	2,58g
Összetétel: Napraforgómagos fonottka 60g							
F tt tojás	65,20kcal	4,40g	4,00g	0,00g	0,00g	0,14g	0,00g
Összetétel: Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)							
Gombaleves	67,12kcal	2,42g	2,59g	7,66g	0,17g	0,29g	0,03g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tojásos gy r tészta, Vöröshagyma							
Gulyásleves	192,57kcal	8,87g	11,65g	11,41g	0,60g	0,36g	0,04g
Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', Köménymag, Lecsó(natúr 30%), rőlt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tisztított burgonya, Tojás, Tojásos kiskocka, Vöröshagyma							
Gyümölcs joghurt 'Danone K+F'	104,00kcal	4,70g	2,60g	15,20g	14,80g	0,13g	1,70g
Összetétel: Danone könnyű és finom gyüm.joghurt 125g							
Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'	31,60kcal	0,08g	0,00g	7,45g	7,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres/ Gastfood, Kristálycukor							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gyümölcs tea 'Eper-meggy'	31,60kcal	0,08g	0,00g	7,45g	7,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres/ Gastfood, Kristálycukor							
Gyümölcs tea 'Meggy'	31,60kcal	0,08g	0,00g	7,45g	7,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres/ Gastfood, Kristálycukor							
Gyümölcsös krémsajoghurt	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Összetétel: Gyümölcsös krémsajoghurt 125g							
Hagymás burgonya	194,72kcal	4,15g	3,87g	35,55g	0,00g	0,39g	0,05g
Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Tisztított burgonya, Vöröshagyma							
Halpogácsa	136,43kcal	10,51g	7,16g	5,84g	0,00g	0,27g	0,23g
Összetétel: Citrom, Csemege paprika, Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. piritamin paprika, Fokhagyma, Füstölt karajvég, Halfilé(Pangasius), rölt fekete bors, Só (jódozott), Tojáslé, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma, Zsemlemorzsa							
Házi körözött	43,58kcal	4,24g	2,25g	1,24g	0,00g	0,22g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Kömény, Só (jódozott), Tehéntúró(félzsíros), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma							
Ivósaoghurt	113,75kcal	3,62g	1,37g	21,63g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Ivósaoghurt/Szivecske 125g							
Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Joghurtos öntet	25,21kcal	1,39g	1,45g	1,63g	0,00g	0,04g	0,96g
Összetétel: Fokhagyma, Joghurt(natúr) literes, Száritott kapor							
Karalábéleves	53,70kcal	1,64g	2,11g	6,50g	0,13g	0,23g	0,03g
Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tojásos eperszalag, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Karamellás tej	168,00kcal	6,80g	5,60g	21,60g	11,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kristálycukor, Tej (2,8%), Tej 5/1 (1,5%)							
Karottás tojáskrém	60,83kcal	3,11g	4,15g	2,43g	0,00g	0,47g	1,30g
Összetétel: Kocka Waja margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Sárgarépa, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tojás f zött darabolt							
Kassai burgonyaleves hússal	206,37kcal	8,95g	12,24g	13,61g	0,09g	0,25g	0,02g
Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó(natúr 30%), Lestyán, rölt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Kefír	91,50kcal	4,50g	5,25g	6,75g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kefír							

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kelvirágkrémleves Összetétel: Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, rőt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Szerecsendió, Tejföl 5/1 12%, Tisztított burgonya, Tojásos rizsszem, Vöröshagyma	88,42kcal	2,86g	3,25g	11,28g	0,09g	0,29g	0,03g
Ken májas Összetétel: Ken májas	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,00g	0,44g	1,96g
Kenyér 'Burgonyás' Összetétel: Burgonyáskenyér 1kg	125,55kcal	4,05g	0,45g	25,65g	0,00g	0,29g	0,00g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	115,20kcal	3,33g	0,36g	24,30g	0,00g	0,68g	0,00g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	56,32kcal	1,63g	0,18g	11,88g	0,00g	0,33g	0,00g
Kenyér 'Félbarna' Összetétel: Félbarna kenyér 1kg	40,96kcal	1,18g	0,13g	8,64g	0,00g	0,24g	0,00g
Kenyér 'Lenmagos' Összetétel: Lenmagos kenyér 1kg	122,85kcal	3,69g	1,58g	22,50g	0,00g	0,77g	0,09g
Kenyér 'Rozs' Összetétel: Rozskenyér 1kg	112,95kcal	3,74g	0,23g	22,05g	0,00g	0,63g	0,00g
Kenyér 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	58,08kcal	2,42g	0,48g	10,12g	0,00g	0,31g	0,15g
Kenyér 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	118,80kcal	4,95g	0,99g	20,70g	0,00g	0,63g	0,32g
Kenyér 'Teljes kiörlés ' Összetétel: Teljes kiörlés kenyér 1kg	42,24kcal	1,76g	0,35g	7,36g	0,00g	0,22g	0,11g
Kifli Összetétel: Kifli 43gr.	162,50kcal	4,15g	2,15g	31,50g	0,00g	0,50g	0,90g
Kifli 'Korpás' Összetétel: Korpás szezámos kifli 43gr	181,50kcal	5,00g	3,60g	31,00g	0,00g	0,80g	0,35g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kockasajt Összetétel: Kockasajt(natúr)/Sajtmester	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Kovászos uborka Összetétel: Kovászos uborka	3,38kcal	0,20g	0,00g	0,64g	0,43g	0,94g	0,00g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Krasno sonka Összetétel: Krasno sonka	23,40kcal	1,64g	1,08g	1,50g	0,00g	0,48g	0,50g
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt/Ammerrland	63,00kcal	5,20g	4,60g	0,00g	0,00g	0,40g	3,00g
Lebbencsleves Összetétel: Csemege paprika, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', Lecsó(natúr 30%), rőlt fekete bors, Só (jódozott), Tisztított burgonya, Tojásmentes nagykocka, Vöröshagyma	64,08kcal	1,53g	1,71g	10,39g	0,00g	0,21g	0,08g
Lecsós csirkemáj Összetétel: Csemege paprika, Csirke máj, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Lecsó(natúr 30%), Majoranna, rőlt fekete bors, Só (jódozott), Vöröshagyma	120,92kcal	14,42g	4,90g	3,95g	0,10g	0,33g	0,00g
Lekváros bukta Összetétel: Lekváros bukta 70gr.	193,90kcal	5,60g	3,50g	35,00g	1,61g	0,15g	0,00g
Lencseleves (húsmentes) Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélízésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó(natúr 30%), Lencse, Mustár, rőlt fekete bors, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	127,74kcal	6,68g	3,23g	16,74g	0,17g	0,34g	0,03g
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém /St.Mártoni	24,30kcal	0,40g	2,30g	0,50g	0,00g	0,04g	1,46g
Mandarin Összetétel: Mandarin	27,00kcal	0,42g	0,00g	5,88g	0,00g	0,00g	0,00g
Margarin 'Delma' Összetétel: Delma light margarin 500gr.	18,00kcal	0,00g	2,00g	0,20g	0,00g	0,08g	0,70g
Margarin 'Liga' Összetétel: Liga margarin csészés 20%	18,00kcal	0,00g	2,00g	0,00g	0,00g	0,01g	0,70g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Csirke comb fels 'filé', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamín paprika, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés f szerkeverék 'Hügli', Só (jódozott), S rített paradicsom tart.mentes, Vöröshagyma	118,53kcal	11,29g	4,74g	6,58g	2,60g	0,22g	0,01g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Méz Összetétel: Méz(vegyes virág)	36,00kcal	0,04g	0,00g	9,89g	9,85g	0,00g	0,00g
Mogyorókrém Összetétel: Nutella	48,60kcal	0,20g	3,00g	5,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55gr.	202,20kcal	4,44g	3,72g	36,60g	2,00g	0,78g	1,68g
Müzli szelet Összetétel: Müzli szelet 20g	78,60kcal	0,94g	1,44g	15,20g	7,00g	0,02g	0,60g
Narancs Összetétel: Narancs	45,10kcal	0,66g	0,00g	9,35g	0,00g	0,00g	0,00g
Nyírségi gombóclevés sertéshússal Összetétel: Citrom, Csemege paprika, Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', Rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	204,21kcal	10,25g	12,48g	11,23g	0,17g	0,46g	0,04g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só (jódozott), S rített paradicsom tart.mentes, Vöröshagyma	152,34kcal	2,80g	4,03g	24,87g	11,70g	0,14g	0,03g
Paradicsomos burgonyaf zelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller kocka, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só (jódozott), S rített paradicsom tart.mentes, Tisztított burgonya, Vöröshagyma, Zeller zöld	176,42kcal	4,14g	3,10g	32,43g	5,00g	0,35g	0,05g
Párolt rizs Összetétel: Étélizésítő só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Rölt fekete bors, Rizs 'A', Só (jódozott), Vöröshagyma	312,05kcal	5,43g	5,96g	56,21g	0,16g	0,27g	0,00g
Penne Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só (jódozott, f z víz), Tojásmentes penne	261,20kcal	7,20g	5,44g	44,40g	2,40g	0,22g	0,18g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Kocka Waja margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tojás f zött darabolt	71,24kcal	3,11g	5,45g	2,16g	0,00g	0,57g	1,84g
Pizzasonka Összetétel: Pizza sonka /Gallicoop	26,00kcal	2,80g	1,34g	0,70g	0,00g	0,46g	0,66g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pritaminos tonhalpástétom Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Kocka Waja margarin, Majonéz, Olajoshal (dob.1700g), Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	95,17kcal	2,70g	8,72g	1,23g	0,00g	0,30g	1,55g
Pulyka aprópecsenye Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Lecsó(natúr 30%), rőlt fekete bors, Pulykacomb fels filé, Só (jódozott), Vöröshagyma	159,80kcal	15,26g	8,98g	2,82g	0,00g	0,24g	0,00g
Rakott burgonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, rőlt fekete bors, Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Tejföl 5/1 12%, Tisztított burgonya, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus)	445,74kcal	14,03g	22,44g	46,48g	0,00g	1,22g	4,96g
Rántott csirkecombfilé Összetétel: Csirke comb fels 'filé', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Só (jódozott), Tojás, Tojáspor(teljes), Zsemlemorzsa	268,35kcal	18,07g	9,92g	23,67g	0,00g	0,51g	0,14g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér csik, Fagy. sárgarépa csík, Fagy. zeller csík, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Só (jódozott), Tojás, Tojásos csipetke, Vöröshagyma	60,27kcal	1,63g	2,20g	7,81g	0,13g	0,34g	0,05g
Rizsfelfújt Összetétel: Citrom, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Kocka Waja margarin, Kristálycukor, Mazsola, Porcukor, Puding porok, Rizs 'A', Só (jódozott), Tej 5/1 (1,5%), Tojásfehérje lé, Tojássárgája lé, Vaníliás cukor	402,43kcal	12,30g	5,08g	74,06g	12,04g	0,32g	0,22g
Roston sült hal Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, Halfilé(Pangasius), Só (jódozott), Zsemlemorzsa	155,96kcal	9,25g	10,56g	2,88g	0,00g	0,19g	0,00g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	170,00kcal	4,90g	2,70g	30,40g	0,00g	0,50g	0,50g
Sajt Összetétel: Sajtok/reszelt/Trappista	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,15g	0,00g	0,48g	4,50g
Sajt Összetétel: Sajtok/reszelt/Trappista	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,32g	3,00g
Sajtkrém Összetétel: Sajtkrém natúr Kg./Sajtmester	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g
Sajtos pogácsa Összetétel: Sajtos pogácsa 50g, Sajtos pogácsa 70g	193,50kcal	4,75g	7,10g	26,85g	0,00g	1,35g	3,55g
Sajtos szelet Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Sajtok/reszelt/Trappista, Sertés karaj/ csn, Só (jódozott), Szerecsendió, Tej 5/1 (1,5%)	233,98kcal	21,90g	11,40g	9,60g	0,00g	0,50g	3,00g
Savanyú káposzta Összetétel: Savanyú káposzta	1,18kcal	0,14g	0,00g	0,16g	0,00g	0,24g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Spenót Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, rőlt fekete bors, Só (jódozott), Tej 5/1 (1,5%)	144,02kcal	6,40g	4,39g	18,62g	3,00g	0,20g	0,00g
Sült virsli Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Virsli (baromfi) /Palini	169,88kcal	12,14g	11,94g	1,38g	0,00g	0,69g	2,14g
Szárazbabf zelék Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só (jódozott), Szárazbab/gyöngy, Tejföl 5/1 12%, Vöröshagyma	237,99kcal	11,99g	3,95g	36,49g	1,50g	0,20g	0,00g
Szárnyas húsgaluska-leves Összetétel: Babérlevél, Csirke mell apró, Étélizesít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Finomliszt BL55, Fokhagyma, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulyka fehér apró, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tojás, Tojáspor(teljes), Tyúkhúsleves alap sómentes 'Hügli', Vöröshagyma, Zsemlemorzsa	122,53kcal	12,19g	3,47g	9,40g	0,15g	0,31g	0,08g
Szárnyasraguleves Összetétel: Csirke máj, Étélizesít só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kakukkfű, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Pulykacomb felső filé, Só (jódozott), Tárkony, Tojásos eperkocka, Tyúkhúsleves alap sómentes 'Hügli', Vöröshagyma	132,84kcal	11,25g	4,87g	10,28g	0,25g	0,30g	0,04g
Sz I Összetétel: Sz I	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Tea 'Citromos' Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teaf (fekete tea)	28,88kcal	0,01g	0,00g	7,11g	7,00g	0,00g	0,00g
Tea 'Csipkebogyó' Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres/ Gastfood, Kristálycukor	31,60kcal	0,08g	0,00g	7,45g	7,00g	0,00g	0,00g
Teavaj Összetétel: Teavaj 82%	72,30kcal	0,04g	8,20g	0,03g	0,00g	0,01g	5,70g
Tej Összetétel: Tej 5/1 (1,5%), Tej UHT 1,5%	92,00kcal	6,00g	4,00g	10,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejeskávé Összetétel: Kristálycukor, Pótkávé, Tej (2,8%), Tej 5/1 (1,5%)	168,92kcal	6,86g	5,39g	21,71g	9,00g	0,01g	0,01g
Tejföl Összetétel: Tejföl 5/1 12%	28,40kcal	0,68g	2,40g	0,80g	0,00g	0,01g	0,00g
Tejfölös-túró Összetétel: Só (jódozott), Tehéntúró(félzsíros), Tejföl 5/1 12%	43,90kcal	4,35g	2,30g	1,12g	0,00g	0,18g	0,00g
Tészta 'Orsó' Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só (jódozott, f z víz), Tojásmentes orsótészta	261,20kcal	7,20g	5,44g	44,40g	0,00g	0,22g	0,18g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tészta 'Szarvacska' Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só (jódozott, f z víz), Tojásmentes szarvacska	277,68kcal	7,80g	6,72g	45,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Tojáskrém Összetétel: Kocka Waja margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tojás f zött darabolt	70,78kcal	3,11g	5,39g	2,14g	0,00g	0,30g	1,84g
Törtburgonya Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Tisztított burgonya	181,94kcal	4,04g	2,94g	34,83g	0,00g	0,30g	0,05g
Törtburgonya Összetétel: Étélizésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', rölt fekete bors, Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Tisztított burgonya	88,05kcal	2,06g	1,47g	16,29g	0,47g	0,39g	0,03g
Túró Összetétel: Tehéntúró(félzsíros)	73,50kcal	8,10g	3,50g	1,85g	0,00g	0,00g	0,00g
Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi	96,60kcal	2,37g	4,83g	12,00g	11,00g	0,04g	4,47g
Túrós tészta Összetétel: Étőlaj 'napraforgó', Só (jódozott), Só (jódozott, f z víz), Tojásmentes nagykocka	268,40kcal	7,80g	5,80g	45,00g	0,00g	0,24g	0,00g
Vagdalt tojással Összetétel: Csemege paprika, Étélizésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó' sütéshez, Fokhagyma, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tojás f zött,tiszt.(Capriovus), Tojáspor(teljes), Vöröshagyma, Zsemlemorzsa	180,35kcal	10,16g	13,00g	3,31g	0,16g	0,26g	0,18g
Vágott tojásleves Összetétel: Babérlevél, Csemege paprika, Ételecet 10%, Étélizésít só mentes / Pamol, Étőlaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Gulyásleves alap sómentes 'Hügli', Köménymag, rölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tojás, Tojás f zött,tiszt.(Capriovus), Tojáslé, Vöröshagyma	94,91kcal	4,44g	5,26g	5,36g	0,09g	0,32g	0,18g
Vaníliás krémtúró Összetétel: Porcukor, Tehéntúró(félzsíros), Tejföl 5/1 12%, Vaníliás cukor	53,94kcal	4,12g	1,99g	4,59g	3,59g	0,00g	0,00g
Vaníliás tej Összetétel: Kristálycukor, Tej 5/1 (1,5%), Vaníliás cukor	139,96kcal	6,80g	3,00g	20,59g	9,99g	0,00g	0,00g
Vegyes gyümölcsleves Összetétel: Citrom, Fagy. gyümölcsleves keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, F z tejszín 10%, Kristálycukor, Puding porok, Só (jódozott), Szegf szeg	89,35kcal	1,20g	0,41g	20,05g	10,00g	0,11g	0,19g
Vegyes vágott Összetétel: Vegyes vágott	2,87kcal	0,08g	0,00g	0,46g	0,22g	1,01g	0,00g
Zabpelyhes húsgombóc Összetétel: rölt fekete bors, Sertés lapocka / csn, Só (jódozott), Tojás, Tojáspor(teljes), Vöröshagyma, Zabpelyhely	178,23kcal	9,74g	11,74g	7,02g	0,00g	0,18g	0,09g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2019.10.01.-től 2019.10.31.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldborsóleves csipetkével Összetétel: Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésító só mentes / Pamol, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller kocka, Fagy. zöldborsó, rőlt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só (jódozott), Tojásos csipetke, Vöröshagyma	65,11kcal	3,30g	1,52g	9,39g	0,00g	0,43g	0,02g
Zöldf. szemes sajtkrém Összetétel: Zöldf. szemes sajtkrém 1/1	52,50kcal	2,10g	4,50g	1,20g	0,00g	0,45g	0,00g
Zöldhagyma Összetétel: Zöldhagyma	12,60kcal	0,27g	0,09g	2,55g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldszékgkrémleves Összetétel: Csontleves alap sómentes 'Hügli', Étélizésító só mentes / Pamol, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöldség, Fagy. zeller kocka, Finomliszt BL55, rőlt fekete bors, Sárgarépa, Só (jódozott), Tejföl 5/1 12%, Tisztított burgonya, Tojásos gyöngykalap/4 toj./durum	79,86kcal	2,94g	1,32g	13,35g	0,22g	0,36g	0,02g
Zöldtea-citrusos Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres/ Gastfood, Kristálycukor	31,60kcal	0,08g	0,00g	7,45g	7,00g	0,00g	0,00g
Zsemle Összetétel: Zsemle(vizes) 53g	160,38kcal	4,20g	0,59g	33,48g	0,00g	0,70g	0,05g
Zsemle 'Korpás' Összetétel: Búzakorpás zsemle 53gr.	153,36kcal	4,32g	0,76g	31,32g	0,00g	0,65g	0,05g
Zsemle 'Négy magvas' Összetétel: Négy magvas zsemle 53gr.	197,45kcal	5,11g	0,71g	41,25g	0,00g	1,10g	0,11g
Zsemle 'Zabpelyhes' Összetétel: Zabpelyhes zsemle 53g	163,24kcal	4,30g	0,74g	33,39g	0,00g	0,64g	0,10g