

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.03.31.	Limonádé; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Csorbaleves (1, 2, 5, 6)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Magyaros vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=191,20kcal FH=6,36g ZS=5,65g SZH=28,05g CK=7,74g SÓ=1,11g TZS=1,98g	EN=572,14kcal FH=22,58g ZS=21,88g SZH=69,21g CK=3,39g SÓ=1,24g TZS=3,72g	EN=164,75kcal FH=4,64g ZS=2,83g SZH=29,17g CK=0,16g SÓ=0,68g TZS=1,78g
KEDD 2025.04.01.	Zöldtea-citrusos; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Spenótf zelék (1, 2)*; F tt tojás (3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Méz; Teavaj (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=178,18kcal FH=4,62g ZS=2,85g SZH=33,13g CK=7,64g SÓ=0,67g TZS=0,04g	EN=520,66kcal FH=24,68g ZS=22,72g SZH=49,59g CK=8,63g SÓ=0,87g TZS=2,86g	EN=209,10kcal FH=3,99g ZS=8,65g SZH=30,21g CK=10,12g SÓ=0,65g TZS=5,88g
SZERDA 2025.04.02.	Erdei gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Lencselevés (1, 2, 3, 5, 11)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=222,07kcal FH=7,19g ZS=5,84g SZH=32,87g CK=7,72g SÓ=0,93g TZS=1,88g	EN=595,65kcal FH=22,93g ZS=7,66g SZH=120,29g CK=43,22g SÓ=0,88g TZS=2,64g	EN=175,65kcal FH=5,96g ZS=4,71g SZH=27,42g CK=0,58g SÓ=1,16g TZS=2,80g
CSÜTÖRTÖK 2025.04.03.	Citromos tea; Csemege szalámi; Zsemle (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=231,75kcal FH=6,40g ZS=6,53g SZH=35,71g CK=7,19g SÓ=1,14g TZS=2,84g	EN=523,17kcal FH=21,10g ZS=23,42g SZH=54,54g CK=5,33g SÓ=0,57g TZS=0,71g	EN=181,68kcal FH=6,13g ZS=8,45g SZH=20,34g CK=0,32g SÓ=1,22g TZS=3,30g
PÉNTEK 2025.04.04.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Gyümölcslevés (1, 2)*; Halrudacsok panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta;	Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=268,12kcal FH=10,53g ZS=6,59g SZH=40,66g CK=15,36g SÓ=0,60g TZS=3,62g	EN=530,50kcal FH=15,06g ZS=11,12g SZH=87,60g CK=23,66g SÓ=1,04g TZS=1,15g	EN=149,83kcal FH=7,55g ZS=2,18g SZH=24,79g CK=3,86g SÓ=0,63g TZS=0,18g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI ([www.oivi.szegedvaros.hu](http://www.oivi.szegedvaros.hu)) az NGSZ ([www.ngsz.hu](http://www.ngsz.hu)) valamint a SULI-HOST Kft. ([www.suli-host.hu](http://www.suli-host.hu)) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetője kérheti az intézményben.

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.04.07.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=658,59kcal FH=18,92g ZS=26,02g SZH=83,93g CK=18,76g SÓ=0,25g TZS=2,01g	EN=197,79kcal FH=6,21g ZS=8,09g SZH=25,13g CK=0,69g SÓ=1,19g TZS=2,92g
KEDD 2025.04.08.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Burgonyaf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Savanyú káposzta (6)*;
	EN=184,44kcal FH=7,69g ZS=2,20g SZH=33,14g CK=7,66g SÓ=0,74g TZS=0,05g	EN=537,66kcal FH=21,20g ZS=24,69g SZH=52,52g CK=2,41g SÓ=0,71g TZS=0,77g	EN=183,13kcal FH=6,47g ZS=5,34g SZH=27,28g CK=0,84g SÓ=1,95g TZS=2,03g
SZERDA 2025.04.09.	Eper-meggy gyümölcs tea; Liga Margarin; Fonott kalács (1, 2, 3)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=220,74kcal FH=4,07g ZS=5,80g SZH=36,96g CK=12,02g SÓ=0,45g TZS=2,47g	EN=528,54kcal FH=17,90g ZS=23,51g SZH=75,84g CK=2,01g SÓ=0,68g TZS=1,69g	EN=158,40kcal FH=6,36g ZS=5,65g SZH=20,64g CK=0,42g SÓ=1,11g TZS=1,98g
CSÜTÖRTÖK 2025.04.10.	Csokoládé ízű tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*;	Teljes kiörlés gabonás keksz (1, 5)*; Alma;
	EN=260,56kcal FH=10,25g ZS=4,36g SZH=44,46g CK=11,10g SÓ=0,70g TZS=2,50g	EN=547,40kcal FH=17,10g ZS=19,41g SZH=69,78g CK=12,89g SÓ=1,16g TZS=4,66g	EN=218,50kcal FH=3,76g ZS=6,40g SZH=35,70g CK=9,20g SÓ=0,18g TZS=3,12g
PÉNTEK 2025.04.11.	Tej (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Csemege uborka (11)*;	Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=230,50kcal FH=10,55g ZS=5,60g SZH=33,00g CK=9,60g SÓ=0,88g TZS=2,70g	EN=637,17kcal FH=22,62g ZS=26,50g SZH=74,38g CK=7,71g SÓ=1,45g TZS=0,82g	EN=164,55kcal FH=4,67g ZS=2,73g SZH=29,32g CK=0,18g SÓ=0,68g TZS=0,32g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI ([www.oivi.szegedvaros.hu](http://www.oivi.szegedvaros.hu)) az NGSZ ([www.ngsz.hu](http://www.ngsz.hu)) valamint a SULI-HOST Kft. ([www.suli-host.hu](http://www.suli-host.hu)) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.04.14.	Tej (2)*; Liga Margarin; Fonottka (1, 2)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Eszterházy tokány (1, 2, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Lekvár; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=253,50kcal FH=10,30g ZS=6,35g SZH=38,15g CK=11,15g SÓ=0,78g TZS=3,10g	EN=558,05kcal FH=21,18g ZS=23,07g SZH=81,01g CK=2,29g SÓ=0,39g TZS=1,06g	EN=180,30kcal FH=4,05g ZS=2,48g SZH=35,40g CK=15,32g SÓ=0,74g TZS=0,78g
KEDD 2025.04.15.	Limonádé; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldhagyma;	Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;
	EN=164,20kcal FH=4,23g ZS=2,54g SZH=30,30g CK=7,64g SÓ=0,71g TZS=0,78g	EN=617,86kcal FH=25,60g ZS=20,06g SZH=84,82g CK=25,90g SÓ=3,57g TZS=3,68g	EN=227,50kcal FH=4,35g ZS=14,20g SZH=19,85g CK=0,90g SÓ=1,05g TZS=7,10g
SZERDA 2025.04.16.	Citromos tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4)*; Ketchup;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Barackos háromszög (1, 2)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=265,03kcal FH=7,75g ZS=7,43g SZH=36,66g CK=8,16g SÓ=1,39g TZS=2,48g	EN=480,99kcal FH=16,43g ZS=14,63g SZH=69,05g CK=18,17g SÓ=0,75g TZS=4,94g	EN=156,30kcal FH=5,87g ZS=4,71g SZH=22,70g CK=0,27g SÓ=1,16g TZS=2,94g
CSÜTÖRTÖK 2025.04.17.	Tejeskávé íz tej (2)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Makaróni (1)*; Milánói szósz hússal (1)*; Sajt szórát (2)*;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=245,75kcal FH=9,54g ZS=6,01g SZH=37,79g CK=10,42g SÓ=0,74g TZS=2,91g	EN=526,12kcal FH=22,47g ZS=21,32g SZH=59,65g CK=7,94g SÓ=1,03g TZS=3,38g	EN=179,00kcal FH=7,24g ZS=6,53g SZH=22,69g CK=0,29g SÓ=1,30g TZS=1,38g
PÉNTEK 2025.04.18.	Erdei gyümölcs tea; Petrezselymes tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Almamártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Banán ; Kifli (1, 2)*;
	EN=228,88kcal FH=7,48g ZS=6,05g SZH=32,11g CK=7,48g SÓ=1,04g TZS=2,19g	EN=577,10kcal FH=26,67g ZS=14,69g SZH=70,97g CK=25,11g SÓ=0,81g TZS=0,90g	EN=315,85kcal FH=5,87g ZS=1,16g SZH=68,33g CK=1,63g SÓ=0,47g TZS=0,60g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI ([www.oivi.szegedvaros.hu](http://www.oivi.szegedvaros.hu)) az NGSZ ([www.ngsz.hu](http://www.ngsz.hu)) valamint a SULI-HOST Kft. ([www.suli-host.hu](http://www.suli-host.hu)) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.04.21.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Kockasajt (2)*; Teljes kiörlés egyenes kifli (1)*;	Csirkeraguleves (1, 3, 5)*; Kukorica prósza (1, 2, 3)*; Erdei gyümölcs öntet (1)*;	Sonkakrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=202,14kcal FH=5,97g ZS=4,10g SZH=33,26g CK=7,38g SÓ=1,22g TZS=2,55g	EN=755,37kcal FH=23,23g ZS=31,64g SZH=90,49g CK=35,84g SÓ=0,37g TZS=4,71g	EN=176,25kcal FH=6,63g ZS=4,23g SZH=27,84g CK=0,70g SÓ=1,11g TZS=0,21g
KEDD 2025.04.22.	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Kelkáposzta f zelék (1, 5)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Sárgarépa;
	EN=281,52kcal FH=6,43g ZS=8,63g SZH=43,13g CK=16,72g SÓ=0,43g TZS=6,11g	EN=484,94kcal FH=16,89g ZS=27,90g SZH=39,81g CK=1,24g SÓ=1,73g TZS=7,91g	EN=185,10kcal FH=4,32g ZS=8,71g SZH=22,75g CK=1,77g SÓ=0,64g TZS=5,88g
SZERDA 2025.04.23.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Sárgarépa;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bugaci sertés szelet (1, 2, 3, 5)*; Bulgur (1, 5)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;
	EN=224,82kcal FH=6,55g ZS=8,51g SZH=30,15g CK=8,85g SÓ=1,22g TZS=3,30g	EN=513,40kcal FH=22,68g ZS=14,77g SZH=64,23g CK=16,99g SÓ=0,31g TZS=1,37g	EN=195,95kcal FH=6,19g ZS=4,79g SZH=31,07g CK=0,16g SÓ=1,16g TZS=3,08g
CSÜTÖRTÖK 2025.04.24.	Tiramisu ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Pásztorleves (1, 5)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=240,38kcal FH=9,73g ZS=4,16g SZH=40,43g CK=10,83g SÓ=0,67g TZS=2,40g	EN=502,57kcal FH=23,17g ZS=13,05g SZH=88,54g CK=8,18g SÓ=0,46g TZS=1,05g	EN=177,75kcal FH=6,46g ZS=5,65g SZH=25,37g CK=0,73g SÓ=1,11g TZS=1,84g
PÉNTEK 2025.04.25.	Meggyes gyümölcs Tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Gombakrémleves (1, 2, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Alma bef tt;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=204,89kcal FH=6,07g ZS=5,25g SZH=32,98g CK=7,87g SÓ=1,07g TZS=2,00g	EN=539,60kcal FH=19,11g ZS=24,00g SZH=116,68g CK=11,46g SÓ=0,99g TZS=1,21g	EN=197,00kcal FH=2,95g ZS=9,75g SZH=23,55g CK=9,20g SÓ=0,47g TZS=4,90g

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;

10=Rákkfélek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

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

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2025.04.28.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fonottka (1, 2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Zöldhagyma;
	EN=272,50kcal FH=8,17g ZS=5,35g SZH=46,40g CK=18,15g SÓ=0,73g TZS=3,45g	EN=602,48kcal FH=28,88g ZS=19,16g SZH=76,57g CK=13,68g SÓ=0,67g TZS=1,14g	EN=194,28kcal FH=6,39g ZS=8,54g SZH=22,89g CK=0,32g SÓ=1,22g TZS=3,30g
KEDD 2025.04.29.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*;	Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=186,82kcal FH=6,36g ZS=5,65g SZH=27,68g CK=7,45g SÓ=1,11g TZS=1,98g	EN=520,78kcal FH=23,92g ZS=15,78g SZH=66,93g CK=19,73g SÓ=1,48g TZS=3,92g	EN=199,65kcal FH=4,14g ZS=2,48g SZH=40,12g CK=15,64g SÓ=0,74g TZS=0,65g
SZERDA 2025.04.30.	Gyümölcs tea; Almás táská (1, 2, 3, 4, 6, 12, 13)*;	Tavaszeleves (1, 3, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=198,64kcal FH=2,72g ZS=9,05g SZH=25,93g CK=7,03g SÓ=0,30g TZS=4,05g	EN=571,47kcal FH=29,77g ZS=16,66g SZH=72,22g CK=4,29g SÓ=0,60g TZS=0,50g	EN=141,20kcal FH=7,17g ZS=3,45g SZH=20,52g CK=0,40g SÓ=1,19g TZS=1,12g
CSÜTÖRTÖK 2025.05.01.			
PÉNTEK 2025.05.02.			

**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, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;  
10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek  
Ételeink az összetevő k között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI ([www.oivi.szegedvaros.hu](http://www.oivi.szegedvaros.hu)) az NGSZ ([www.ngsz.hu](http://www.ngsz.hu)) valamint a SULI-HOST Kft. ([www.suli-host.hu](http://www.suli-host.hu)) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

**Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0**

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Alma</b> Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Alma befőtt</b> Összetétel: Alma befőtt	59,50kcal	0,00g	0,00g	54,60g	9,24g	0,00g	0,00g
<b>Almamártás</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	160,64kcal	1,91g	1,26g	34,03g	24,13g	0,10g	0,17g
<b>Almás táska</b> Összetétel: Fagy. almás táska 50g, Fagy. almás táska 70g	167,50kcal	2,65g	9,05g	18,55g	0,00g	0,30g	4,05g
<b>Banán</b> Összetétel: Banán	189,00kcal	2,34g	0,00g	43,56g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Barackos háromszög</b> Összetétel: Fagy. barackos háromszög 70g	282,80kcal	3,85g	10,15g	43,26g	16,66g	0,35g	4,62g
<b>Baromfi fasírt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	136,33kcal	7,80g	8,21g	7,20g	0,00g	1,02g	2,03g
<b>Bugai sertés szelet</b> Összetétel: 'Fűszer' - Húspuhító, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt szalonna, Petrezselyem zöld, Sertés karaj, Sertés karaj 'csn' szeletelt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	151,09kcal	15,23g	8,13g	3,28g	0,34g	0,11g	0,38g
<b>Bulgur</b> Összetétel: Bulgur, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	269,29kcal	6,40g	6,17g	40,46g	1,41g	0,10g	0,80g
<b>Burgonyaf zelék</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Majoranna, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	205,27kcal	5,06g	3,47g	35,23g	0,08g	0,18g	0,20g
<b>Burgonyagombóc leves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. nudli, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	115,50kcal	2,69g	3,28g	14,23g	0,97g	0,46g	0,34g
<b>Chilisbab</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Marha lábszár, Oregánó, Só 'jódozott', Szárazbab, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	420,21kcal	25,19g	14,34g	45,09g	1,29g	0,14g	0,23g
<b>Citromos tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	28,42kcal	0,00g	0,00g	7,04g	7,03g	0,00g	0,00g
<b>Csemege szalámi</b> Összetétel: Csemege szalámi	62,88kcal	2,16g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,52g
<b>Csemege uborka</b> Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
<b>Csirkepörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kóménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	147,66kcal	17,21g	7,00g	3,03g	0,51g	0,10g	0,32g
<b>Csirkeguleves</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	147,90kcal	11,94g	4,43g	14,22g	2,63g	0,18g	0,31g
<b>Csokoládé ízű tej</b> Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	113,06kcal	6,20g	3,01g	15,56g	9,20g	0,20g	1,80g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Csontleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. levestörség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	78,88kcal	2,23g	2,28g	12,05g	0,82g	0,20g	0,29g
<b>Daragalskaleves</b> Összetétel: Búzadara, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	132,15kcal	3,85g	3,79g	19,70g	0,71g	0,23g	0,53g
<b>Diákcsemege szalámi</b> Összetétel: Diákcsemege szalámi	59,64kcal	2,16g	5,64g	0,06g	0,06g	0,48g	2,28g
<b>Eper-csipebogyó gyümölcs tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
<b>Eper-meggy gyümölcs tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
<b>Erdői gyümölcs öntet</b> Összetétel: Fagy. erdei keverék, Fahéj, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Puding por, Szegfűszeg	25,25kcal	0,22g	0,05g	5,75g	3,85g	0,00g	0,00g
<b>Erdői gyümölcs tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
<b>Erdői bodzás gyümölcs tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcsstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
<b>Eszterházy tokány</b> Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,46kcal	9,51g	14,93g	4,54g	1,53g	0,11g	0,23g
<b>Fahéjas cukor</b> Összetétel: Fahéj, Porcukor	80,97kcal	0,02g	0,00g	20,11g	20,01g	0,00g	0,00g
<b>Fahéjas szilvaleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. szilva, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg	93,02kcal	1,05g	0,47g	20,50g	15,23g	0,10g	0,19g
<b>Fatörzskifli</b> Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
<b>Fejeskáposzta-saláta</b> Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	36,22kcal	0,98g	0,13g	7,55g	4,00g	0,13g	0,01g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
<b>Félbarna kenyér</b> Összetétel: Félbarna kenyér	58,74kcal	1,96g	0,22g	12,23g	0,29g	0,31g	0,02g
<b>Filézett halászlé</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Halászlé sűrítmény, Natúr 30%-os lecsó, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	136,47kcal	8,64g	9,50g	5,83g	3,21g	3,12g	2,98g
<b>Fonott kalács</b> Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	171,60kcal	3,95g	3,80g	29,54g	4,94g	0,36g	1,87g
<b>Fonottka</b> Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Főtt tojás</b> Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
<b>Gombakrémléves</b> Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főzötejszín, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyöngykaló tészta, Vöröshagyma	64,63kcal	2,62g	1,98g	8,74g	0,72g	0,17g	0,37g
<b>Göcseji csirkemellsonka</b> Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	22,40kcal	3,20g	1,00g	0,18g	0,08g	0,48g	0,34g
<b>Gulyásleves</b> Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	191,95kcal	8,76g	11,66g	11,17g	0,74g	0,16g	0,23g
<b>Gyümölcs tea</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,08g	0,00g	0,00g
<b>Gyümölcsleves</b> Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzötejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	129,85kcal	1,78g	1,66g	26,50g	15,01g	0,07g	0,33g
<b>Gyümölcsös krémjoghurt</b> Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
<b>Halrudacska pánirozott</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska pánirozott	136,29kcal	7,44g	5,98g	12,84g	0,00g	0,77g	0,51g
<b>Házi körözött</b> Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Köménymag, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	35,87kcal	3,68g	1,75g	1,08g	0,04g	0,11g	0,00g
<b>Hentes tokány</b> Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	195,06kcal	10,31g	15,84g	1,47g	0,27g	0,37g	0,83g
<b>Hot-Dog</b> Összetétel: Hosszú zsemle53g, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	215,71kcal	7,68g	7,43g	28,49g	0,28g	1,24g	2,48g
<b>Húsgombócleves</b> Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojáspor, Vöröshagyma	202,84kcal	9,82g	13,28g	9,59g	0,56g	0,21g	0,29g
<b>Húsos tarhonya</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	477,48kcal	19,08g	19,96g	53,11g	2,74g	0,31g	0,69g
<b>Kakaós csiga</b> Összetétel: Fagy. kakaós csiga 50g , Fagy. kakaós csiga 70g	197,00kcal	2,95g	9,75g	23,55g	9,20g	0,47g	4,90g
<b>Karfiolleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	59,72kcal	2,08g	2,22g	7,53g	1,60g	0,19g	0,27g
<b>Kelkáposzta f zelék</b> Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	117,15kcal	3,88g	2,28g	19,53g	0,33g	0,13g	0,21g
<b>Ken májas</b> Összetétel: Kenőmájás	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,26g	0,44g	1,96g
<b>Ketchup</b> Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g



# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Kifli</b> Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
<b>Kockasajt</b> Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
<b>Kukorica prósza</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Kefír literes, Kristálycukor, Kukoricadara, Tejföl '12%', Tojáslé	582,22kcal	11,08g	27,16g	70,52g	29,36g	0,19g	4,39g
<b>Lebbencsleves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes nagykocka tészta, Vöröshagyma	110,03kcal	3,23g	1,96g	18,98g	1,53g	0,17g	0,26g
<b>Lekvár</b> Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
<b>Lencseleves</b> Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	176,05kcal	9,79g	3,47g	25,32g	1,35g	0,21g	0,25g
<b>Levesgyöngy</b> Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
<b>Liga Margarin</b> Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
<b>Limonádé</b> Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	32,80kcal	0,00g	0,00g	7,40g	7,32g	0,00g	0,00g
<b>Májgaluskaleves</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	164,09kcal	12,14g	4,48g	18,09g	1,51g	0,40g	0,32g
<b>Makaróni</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,12g	0,68g
<b>Mákos cukor</b> Összetétel: Mák, Porcukor	168,00kcal	2,40g	8,00g	20,60g	15,62g	0,00g	1,00g
<b>Mákos metélt</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,09g	0,78g
<b>Meggyes gyümölcs Tea</b> Összetétel: Betétlív, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
<b>Méz</b> Összetétel: Vegyes virág méz	36,00kcal	0,04g	0,00g	9,89g	9,85g	0,01g	0,00g
<b>Mézes-mustáros csirke csikok</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vegyes virág méz, Vöröshagyma	148,28kcal	15,01g	5,78g	8,92g	6,78g	0,12g	0,23g
<b>Miláni szósz hússal</b> Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	159,97kcal	8,67g	11,55g	4,49g	2,90g	0,43g	0,62g
<b>Napraforgómagos vajkrém</b> Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	26,89kcal	0,55g	2,40g	0,74g	0,02g	0,04g	0,00g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Négyhagymás krémleves</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fagy. póréhagyma, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Vöröshagyma	76,59kcal	1,98g	2,28g	11,88g	2,93g	0,10g	0,13g
<b>Paprikásburgonya</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	408,07kcal	17,89g	21,00g	34,94g	0,51g	0,23g	0,42g
<b>Paradicsom</b> Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Paradicsomleves betéttel</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tojásos betű tészta, Vöröshagyma, Zeller zöld	121,76kcal	2,84g	3,16g	20,29g	12,46g	0,14g	0,36g
<b>Párizsikrém</b> Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	71,30kcal	3,02g	6,02g	1,19g	0,03g	0,67g	1,20g
<b>Párolt rizs</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	189,35kcal	3,92g	5,71g	47,68g	0,21g	0,13g	0,60g
<b>Pásztorteleves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	140,28kcal	3,86g	2,49g	24,38g	1,31g	0,19g	0,33g
<b>Petrezselymes rizs</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,91kcal	3,86g	4,78g	47,54g	0,08g	0,15g	0,50g
<b>Petrezselymes tojáskrém</b> Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	71,24kcal	3,11g	5,45g	0,49g	0,11g	0,44g	1,84g
<b>Pírtott dara</b> Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	129,27kcal	2,82g	3,06g	22,02g	0,00g	0,10g	0,30g
<b>Porcukor</b> Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
<b>Rakott burgonya</b> Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Lecsókolbász, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojás főzött, tisztított	425,64kcal	14,26g	16,24g	49,49g	0,43g	1,01g	4,30g
<b>Sajt szórat</b> Összetétel: Trappista sajt	39,00kcal	3,13g	2,75g	0,38g	0,00g	0,25g	1,88g
<b>Sajtkrém</b> Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g
<b>Sajtos rúd</b> Összetétel: Fagy. sajtos rúd 50 g , Fagy. sajtos rúd 70 g	227,50kcal	4,35g	14,20g	19,85g	0,90g	1,05g	7,10g
<b>Sárgaborsókrémleves</b> Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sárgaborsó, Só 'jódozott', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	139,13kcal	7,31g	2,43g	21,10g	0,55g	0,15g	0,23g
<b>Sárgarépa</b> Összetétel: Sárgarépa	12,00kcal	0,36g	0,06g	2,43g	1,50g	0,00g	0,00g
<b>Savanyúkáposzta</b> Összetétel: Savanyú káposzta	9,38kcal	0,47g	0,09g	1,68g	0,00g	0,88g	0,03g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Sertés párizsi</b> Összetétel: Sertés párizsi	39,60kcal	2,40g	3,20g	0,30g	0,10g	0,40g	1,20g
<b>Sertéspörkölt</b> Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	235,83kcal	12,66g	18,83g	2,54g	0,63g	0,12g	0,24g
<b>Sertésrizottó</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	415,47kcal	16,49g	22,02g	53,33g	1,50g	0,82g	0,84g
<b>Sonkakrém</b> Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	49,20kcal	2,33g	3,72g	1,62g	0,11g	0,48g	0,17g
<b>Spenótf zselé</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Örlött fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	185,73kcal	7,96g	4,81g	27,45g	7,60g	0,20g	1,20g
<b>Sült csirkecomb</b> Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Só 'jódozott', Szárnyas fűszerkeverék	171,70kcal	19,26g	7,09g	0,70g	0,01g	0,15g	0,09g
<b>Sült debreceni kolbász</b> Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	235,64kcal	9,17g	21,84g	0,59g	0,20g	1,37g	7,17g
<b>Szarvacskateészta</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', főzővíz', Tojásmentes szarvacskateészta	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,12g	0,78g
<b>Tarhonyaleves</b> Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	135,07kcal	3,60g	3,78g	20,45g	1,55g	0,31g	0,87g
<b>Tavaszeleves</b> Összetétel: Étélizetítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Örlött fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	58,42kcal	2,19g	2,10g	7,20g	2,71g	0,15g	0,25g
<b>Teavaj</b> Összetétel: Teavaj	72,30kcal	0,04g	8,20g	0,03g	0,00g	0,01g	5,70g
<b>Tej</b> Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
<b>Tejberizs</b> Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	255,25kcal	10,77g	3,96g	57,24g	21,73g	0,35g	2,30g
<b>Tejescávéiz tej</b> Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	100,90kcal	5,96g	2,85g	12,97g	8,74g	0,19g	1,71g
<b>Tejföl</b> Összetétel: Tejföl '12%'	28,40kcal	0,68g	2,40g	0,80g	0,00g	0,01g	0,00g
<b>Teljes kiőrlésű egyenes kifli</b> Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
<b>Teljes kiőrlésű gabonás keksz</b> Összetétel: Gabonás keksz	184,40kcal	3,32g	6,40g	28,00g	9,20g	0,18g	3,12g
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	49,28kcal	1,91g	0,22g	9,92g	0,13g	0,31g	0,09g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Id szak: 2025.04.01.-től 2025.04.30.-ig

Étel név , összetevő k	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
<b>Teljes kiőrlés kenyér</b> Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	35,84kcal	1,39g	0,16g	7,22g	0,10g	0,22g	0,06g
<b>Teljes kiőrlés kenyér</b> Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
<b>Teljes kiőrlés zsemle</b> Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
<b>Tiramisu ízű tej</b> Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjeszítő, Tej '1,5%'	113,53kcal	6,20g	3,00g	15,67g	9,20g	0,20g	1,80g
<b>Tojáskrém</b> Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	70,78kcal	3,11g	5,39g	0,47g	0,11g	0,30g	1,84g
<b>Törtburgonya</b> Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	212,98kcal	5,00g	3,36g	36,82g	0,00g	0,13g	0,30g
<b>Túró</b> Összetétel: Félzsíros tehéntúró	58,00kcal	7,00g	2,50g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Túró Rudi</b> Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,04g	11,67g	10,56g	0,03g	4,29g
<b>Túrós tészta</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes nagykocka tészta	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,14g	0,68g
<b>Vajkrém</b> Összetétel: Natúr vajkrém	24,10kcal	0,43g	2,20g	0,65g	0,03g	0,04g	0,00g
<b>Vaníliás krémtúró</b> Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	49,03kcal	3,64g	1,73g	4,50g	3,59g	0,00g	0,00g
<b>Vegyes saláta</b> Összetétel: 10%-os ételectet, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	51,38kcal	0,84g	0,12g	11,45g	8,65g	0,07g	0,00g
<b>Zellerkrémleves</b> Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma, Zeller zöld	64,20kcal	2,32g	1,49g	9,68g	1,23g	0,24g	0,04g
<b>Zöldborsóf zelék</b> Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	249,38kcal	12,52g	3,79g	39,28g	18,18g	0,16g	1,03g
<b>Zöldborsóleves csipetkével</b> Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	70,90kcal	3,36g	1,57g	10,33g	2,64g	0,23g	0,21g
<b>Zöldhagyma</b> Összetétel: Zöldhagyma	12,60kcal	0,27g	0,09g	2,55g	0,00g	0,00g	0,00g
<b>Zöldtea-citrusos</b> Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
<b>Zsemle</b> Összetétel: Vizes zsemle 53g	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g