

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2025.06.02.	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Tárkonyos sertésragu leves (1, 3, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Csemege uborka (11, 15)*;	Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=526,90kcal FH=19,94g ZS=20,61g SZH=59,88g CK=2,24g SÓ=2,54g TZS=3,28g	EN=199,35kcal FH=4,34g ZS=8,71g SZH=26,25g CK=0,58g SÓ=0,64g TZS=5,75g
KEDD 2025.06.03.	Csipkebogyó tea; Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Baromfi fasírt (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=181,14kcal FH=6,31g ZS=4,17g SZH=29,29g CK=7,41g SÓ=1,11g TZS=0,35g	EN=613,62kcal FH=26,31g ZS=16,00g SZH=86,86g CK=20,02g SÓ=1,79g TZS=3,94g	EN=199,65kcal FH=4,14g ZS=2,48g SZH=40,12g CK=15,64g SÓ=0,74g TZS=0,65g
SZERDA 2025.06.04.	Csipkebogyó tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=200,32kcal FH=7,71g ZS=2,18g SZH=36,89g CK=11,20g SÓ=0,63g TZS=0,04g	EN=582,65kcal FH=30,16g ZS=14,92g SZH=79,99g CK=5,98g SÓ=0,69g TZS=1,24g	EN=158,40kcal FH=6,36g ZS=5,65g SZH=20,64g CK=0,42g SÓ=1,11g TZS=1,98g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.05.	Csokoládé ízű tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Burgonyapüré (2, 4)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=287,96kcal FH=10,16g ZS=6,92g SZH=45,59g CK=14,15g SÓ=0,58g TZS=3,83g	EN=473,99kcal FH=13,70g ZS=13,73g SZH=69,75g CK=16,86g SÓ=1,33g TZS=4,62g	EN=178,44kcal FH=6,13g ZS=8,09g SZH=20,41g CK=0,38g SÓ=1,19g TZS=3,06g
PÉNTEK 2025.06.06.	Gyümölcs tea; Barackos háromszög (1, 2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Csirke pörkölt (1, 2, 5)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=233,14kcal FH=2,82g ZS=7,25g SZH=38,27g CK=18,93g SÓ=0,25g TZS=3,30g	EN=602,48kcal FH=28,88g ZS=19,16g SZH=76,57g CK=13,68g SÓ=0,67g TZS=1,14g	EN=156,30kcal FH=5,87g ZS=4,71g SZH=22,70g CK=0,27g SÓ=1,16g TZS=2,94g

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=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 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) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (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
HÉTFŐ 2025.06.09.	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Szárazbaleves sertéshússal (1, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;
	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=612,41kcal FH=24,43g ZS=15,92g SZH=90,87g CK=43,95g SÓ=0,81g TZS=2,42g	EN=190,44kcal FH=6,49g ZS=8,15g SZH=22,84g CK=1,88g SÓ=1,19g TZS=3,06g
KEDD 2025.06.10.	Tej (2)*; Gesztenyés párna (PP) (1, 2, 3, 6, 8)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Félbarna kenyér (1)*; Alma;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=257,00kcal FH=9,05g ZS=10,20g SZH=31,90g CK=9,20g SÓ=0,50g TZS=5,05g	EN=593,93kcal FH=35,55g ZS=15,45g SZH=117,65g CK=1,96g SÓ=1,52g TZS=1,69g	EN=172,10kcal FH=6,94g ZS=6,47g SZH=21,49g CK=0,29g SÓ=1,30g TZS=1,38g
SZERDA 2025.06.11.	Túró Rudi (2, 4, 6, 8)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=281,52kcal FH=6,43g ZS=8,63g SZH=43,13g CK=16,72g SÓ=0,43g TZS=6,11g	EN=668,05kcal FH=23,59g ZS=33,37g SZH=64,00g CK=4,76g SÓ=0,78g TZS=4,11g	EN=158,00kcal FH=6,21g ZS=5,28g SZH=21,39g CK=0,53g SÓ=1,07g TZS=2,14g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.12.	Citromos tea; Sajtos szál (1, 2)*;	Szárnyasraguleves (1, 3, 5)*; Főtt tojás (3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Szelet kenyér (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Alma;
	EN=257,42kcal FH=4,00g ZS=14,80g SZH=26,39g CK=7,88g SÓ=0,95g TZS=7,45g	EN=562,62kcal FH=31,51g ZS=14,41g SZH=72,59g CK=11,21g SÓ=1,37g TZS=2,89g	EN=161,79kcal FH=4,90g ZS=2,85g SZH=28,73g CK=0,29g SÓ=0,67g TZS=0,18g
PÉNTEK 2025.06.13.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gombás sertés becsináltleves (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=165,09kcal FH=7,60g ZS=2,20g SZH=28,41g CK=7,34g SÓ=0,74g TZS=0,18g	EN=627,03kcal FH=18,70g ZS=15,98g SZH=100,32g CK=35,57g SÓ=0,30g TZS=0,72g	EN=181,95kcal FH=6,79g ZS=5,68g SZH=25,73g CK=0,73g SÓ=1,11g TZS=1,84g

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=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 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.o.vi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (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
HÉTFŐ 2025.06.16.	Tej (2)*; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Karalábé-főzelék (1, 2)*;	Méz; Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=244,30kcal FH=12,06g ZS=7,71g SZH=31,89g CK=9,47g SÓ=1,35g TZS=4,74g	EN=533,43kcal FH=25,81g ZS=32,64g SZH=29,88g CK=5,98g SÓ=0,47g TZS=0,84g	EN=228,45kcal FH=4,08g ZS=8,65g SZH=34,94g CK=10,44g SÓ=0,65g TZS=5,75g
KEDD 2025.06.17.	Csipkebogyó tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Pásztor bulgur csirkével, kolbással (1, 4, 5)*; Alma;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;
	EN=288,65kcal FH=7,89g ZS=7,44g SZH=38,13g CK=9,02g SÓ=1,55g TZS=2,48g	EN=544,40kcal FH=23,10g ZS=14,38g SZH=72,26g CK=2,95g SÓ=0,69g TZS=2,36g	EN=249,50kcal FH=8,42g ZS=4,60g SZH=41,25g CK=16,60g SÓ=0,83g TZS=3,05g
SZERDA 2025.06.18.	Eper ízű tej (2)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Korianderes karfiolkrém leves (2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;	Petrezselymes tejfölöszturó (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Zöldhagyma;
	EN=258,11kcal FH=9,78g ZS=6,16g SZH=38,98g CK=10,88g SÓ=0,76g TZS=3,00g	EN=613,13kcal FH=22,78g ZS=27,88g SZH=65,63g CK=8,51g SÓ=1,12g TZS=3,40g	EN=149,30kcal FH=7,97g ZS=2,32g SZH=23,79g CK=0,27g SÓ=0,74g TZS=0,18g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.19.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűtéstával (1, 3, 5)*; Szárnyas rizottó (5)*; Alma befőtt;	Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=202,72kcal FH=7,10g ZS=5,84g SZH=28,14g CK=7,40g SÓ=0,93g TZS=2,02g	EN=528,47kcal FH=25,67g ZS=15,01g SZH=128,29g CK=23,45g SÓ=0,91g TZS=1,20g	EN=192,45kcal FH=4,04g ZS=8,65g SZH=25,05g CK=0,58g SÓ=0,64g TZS=5,75g
PÉNTEK 2025.06.20.	Madártej ízű tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Lencsegulyásleves (1, 2, 11)*; Ízes fánk (1, 2, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Sárgarépa;
	EN=261,50kcal FH=10,25g ZS=4,36g SZH=44,57g CK=11,10g SÓ=0,70g TZS=2,50g	EN=509,39kcal FH=19,42g ZS=18,68g SZH=63,02g CK=19,15g SÓ=0,96g TZS=2,48g	EN=170,40kcal FH=6,72g ZS=5,71g SZH=23,07g CK=1,92g SÓ=1,11g TZS=1,98g

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=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 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) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (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
HÉTFŐ 2025.06.23.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Eperkrémleves (1, 2)*; Sajtos panírozott halfilé (1, 2, 3, 4, 9)*; Kukoricás rizs (1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Majonéz (3, 11)*;	Göcseji csirkemellsonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=268,12kcal FH=10,53g ZS=6,59g SZH=40,66g CK=15,36g SÓ=0,60g TZS=3,62g	EN=668,53kcal FH=19,39g ZS=22,74g SZH=95,49g CK=13,83g SÓ=1,68g TZS=3,26g	EN=148,10kcal FH=7,46g ZS=3,51g SZH=21,72g CK=0,40g SÓ=1,19g TZS=1,12g
KEDD 2025.06.24.	Limonádé; Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Kefír (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=160,49kcal FH=4,46g ZS=2,85g SZH=28,43g CK=7,61g SÓ=0,67g TZS=0,18g	EN=658,59kcal FH=18,92g ZS=26,02g SZH=83,93g CK=18,76g SÓ=0,25g TZS=2,01g	EN=216,85kcal FH=8,33g ZS=6,41g SZH=30,47g CK=7,33g SÓ=0,62g TZS=4,05g
SZERDA 2025.06.25.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Csemege uborka (11, 15)*;	Kenőmájas (1, 2, 4)*; Fehér kenyér (1)*;
	EN=231,86kcal FH=10,16g ZS=5,46g SZH=35,90g CK=9,52g SÓ=0,91g TZS=2,58g	EN=504,34kcal FH=21,70g ZS=23,81g SZH=47,71g CK=3,06g SÓ=1,39g TZS=0,66g	EN=163,85kcal FH=5,33g ZS=5,16g SZH=23,93g CK=0,35g SÓ=1,07g TZS=2,14g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.26.	Meggyes gyümölcs Tea; Kockasajt (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Zöldbabfőzelék (1, 2)*; Alma;	Sajtos rúd (1, 2, 3)*;
	EN=178,44kcal FH=5,58g ZS=3,95g SZH=29,80g CK=7,30g SÓ=1,25g TZS=2,43g	EN=515,08kcal FH=21,29g ZS=25,39g SZH=46,26g CK=8,47g SÓ=0,44g TZS=0,89g	EN=227,50kcal FH=4,35g ZS=14,20g SZH=19,85g CK=0,90g SÓ=1,05g TZS=7,10g
PÉNTEK 2025.06.27.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Almás-fahéjas rakott palacsinta (1, 2, 3)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=262,90kcal FH=10,16g ZS=6,91g SZH=39,23g CK=14,15g SÓ=0,58g TZS=3,83g	EN=492,20kcal FH=16,36g ZS=18,50g SZH=62,78g CK=18,01g SÓ=1,33g TZS=2,68g	EN=188,58kcal FH=6,42g ZS=8,51g SZH=21,54g CK=0,32g SÓ=1,22g TZS=3,30g

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=Csillagfűrt; 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) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (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
HÉTFŐ 2025.06.30.	Limonádé; Baromfi párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Fehér kenyér (1)*; Kigýúborka;
	EN=194,40kcal FH=6,02g ZS=6,15g SZH=28,07g CK=7,64g SÓ=1,13g TZS=2,06g	EN=607,12kcal FH=24,40g ZS=21,75g SZH=75,67g CK=5,67g SÓ=0,85g TZS=0,92g	EN=169,35kcal FH=5,58g ZS=4,65g SZH=26,27g CK=0,09g SÓ=1,16g TZS=2,94g
KEDD 2025.07.01.			
SZERDA 2025.07.02.			
CSÜTÖRTÖK 2025.07.03.			
PÉNTEK 2025.07.04.			

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=Csillagfűrt; 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.o.vi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (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

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Alma befőtt Összetétel: Alma befőtt	59,50kcal	0,00g	0,00g	54,60g	9,24g	0,00g	0,00g
Almás-fahéjas rakott palacsinta Összetétel: Fagy. alma, Fagy. palacsinta, Fahéj, Kristálycukor, Puding por, Tej '1,5%', Vaníliás cukor	305,03kcal	7,66g	8,48g	48,32g	16,50g	0,94g	2,42g
Bakonyi betyárleves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	144,45kcal	7,28g	9,86g	5,56g	1,30g	0,17g	0,24g
Baracklekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	49,20kcal	0,07g	0,02g	12,04g	12,00g	0,02g	0,00g
Barackos háromszög Összetétel: Fagy. barackos háromszög 50g , Fagy. barackos háromszög 70g	202,00kcal	2,75g	7,25g	30,90g	11,90g	0,25g	3,30g
Baromfi fasírt Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Frikadell	136,33kcal	7,80g	8,21g	7,20g	0,00g	1,02g	2,03g
Baromfi párizsi Összetétel: Baromfi párizsi	42,80kcal	2,06g	3,70g	0,32g	0,00g	0,42g	1,28g
Bolognai szósz Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Főtt füstölt tarja, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	160,65kcal	8,41g	11,53g	4,83g	3,24g	0,45g	0,62g
Brokkolikréml leves gyöngyagylóval Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Szerecsendió, Tejföl '12%', Tojásos gyöngyagyló tészta, Vöröshagyma	87,87kcal	3,46g	2,74g	11,33g	1,42g	0,25g	0,24g
Burgonyapüré Összetétel: Aro margarin, Burgonya, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%'	222,90kcal	5,43g	5,49g	34,50g	1,38g	0,15g	2,22g
Citromos tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	28,42kcal	0,00g	0,00g	7,04g	7,03g	0,00g	0,00g
Csemege szalámi Összetétel: Csemege szalámi	62,88kcal	2,16g	6,00g	0,00g	0,00g	0,50g	2,52g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	8,40kcal	0,36g	0,06g	1,44g	1,14g	0,90g	0,00g
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Csirke nuggets Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Csirke nuggets	188,48kcal	8,25g	9,36g	17,25g	0,00g	1,13g	2,89g
Csirke pörkölt Összetétel: Csemege paprika, Csontos felső csirkecomb, Étélizesítő 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
Csokoládé ízü tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízü tejízesítő, Tej '1,5%'	113,06kcal	6,20g	3,01g	15,56g	9,20g	0,20g	1,80g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Csontleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, 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
Darás metélt Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	326,67kcal	9,67g	3,85g	62,81g	2,40g	0,09g	0,48g
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	59,64kcal	2,16g	5,64g	0,06g	0,06g	0,48g	2,28g
Eper ízű tej Összetétel: Gf instant eper ízű tejzesisítő, Tej '1,5%'	113,26kcal	6,20g	3,00g	14,16g	9,20g	0,20g	1,80g
Eper-csipkebogyó gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Eperkrémleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. eper, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Vaníliás cukor	86,11kcal	1,20g	0,41g	18,78g	10,01g	0,11g	0,20g
Erdei gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. erdei keverék, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	104,45kcal	1,07g	0,68g	23,25g	15,48g	0,10g	0,20g
Fahéjas cukor Összetétel: Fahéj, Porcukor	80,97kcal	0,02g	0,00g	20,11g	20,01g	0,00g	0,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fehér kenyér Összetétel: Fehér kenyér	110,25kcal	3,33g	0,36g	23,36g	0,09g	0,63g	0,18g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	58,74kcal	1,96g	0,22g	12,23g	0,29g	0,31g	0,02g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	42,72kcal	1,42g	0,16g	8,90g	0,21g	0,22g	0,02g
Fokhagymás aprópecsenye Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	232,73kcal	12,52g	18,77g	1,86g	0,43g	0,10g	0,23g
Fonottka Összetétel: Fonottka 50g	147,50kcal	4,05g	1,35g	28,90g	1,90g	0,50g	0,70g
Főtt tojás Összetétel: Tojás főzött, tisztított	73,35kcal	4,95g	4,41g	0,32g	0,18g	0,16g	1,35g
Galuska Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. galuska, Só 'jódozott, főzővíz'	370,90kcal	24,00g	10,20g	86,00g	0,00g	0,21g	1,00g
Gesztenyés párna (PP) Összetétel: Fagy. gesztenyés párna 50 g , Fagy. gesztenyés rúd 70 g	169,00kcal	2,85g	7,20g	22,70g	0,00g	0,30g	3,25g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Gombás sertés becsináltleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	171,16kcal	8,95g	12,11g	5,47g	1,17g	0,19g	0,24g
Göcseji csirkemellsonka Összetétel: Felvágott- Göcseji csirkemellsonka szeletelt	22,40kcal	3,20g	1,00g	0,18g	0,08g	0,48g	0,34g
Gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Gyümölcsös joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Gyümölcsös krémm joghurt Összetétel: Gyümölcsös krémm joghurt 125g	125,00kcal	4,12g	4,00g	17,50g	16,25g	0,23g	2,75g
Halpaprikás Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Halászlé sűrítőanyag, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Tejföl '12%', Vöröshagyma	67,33kcal	7,45g	2,81g	3,00g	0,93g	0,88g	0,39g
Házi körözött 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
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop	236,61kcal	7,75g	7,43g	29,62g	1,13g	1,39g	2,48g
Húsos tarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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
Ízes fánk Összetétel: Bécsi fánk áfonyás 70g	222,60kcal	4,55g	5,67g	36,96g	16,66g	0,56g	2,24g
Jégcsap retek Összetétel: Jégcsap retek	4,20kcal	0,33g	0,03g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Karalábé-főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Karalábé, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	122,60kcal	4,32g	2,39g	19,84g	4,38g	0,21g	0,47g
Kefír Összetétel: Kefír	90,00kcal	4,80g	5,25g	5,70g	5,70g	0,15g	3,45g
Kenőmájás Összetétel: Kenőmájás	53,60kcal	2,00g	4,80g	0,58g	0,26g	0,44g	1,96g
Ketchup Összetétel: Ketchup	20,90kcal	0,07g	0,00g	1,13g	0,86g	0,16g	0,00g
Kifli Összetétel: Kifli 43g	126,85kcal	3,53g	1,16g	24,77g	1,63g	0,47g	0,60g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Korianderes karfiolkrém leves Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fokhagyma, Koriander, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	82,54kcal	2,72g	3,97g	8,02g	1,97g	0,17g	0,23g
Kukoricás rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, rizs előgőzölt, Só 'jódozott'	285,53kcal	5,93g	6,22g	51,20g	0,71g	0,15g	0,81g
Kuszkusz Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Kuszkusz, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	282,92kcal	8,22g	6,77g	45,31g	2,72g	0,10g	0,86g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
Lencsegulyásleves Összetétel: 10%-os ételecet, Babérlevél, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Lencse, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	244,07kcal	13,44g	12,85g	17,17g	2,28g	0,18g	0,23g
Levesgyöngy Összetétel: Levesgyöngy	74,70kcal	1,20g	4,20g	7,95g	0,90g	0,14g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	32,80kcal	0,00g	0,00g	7,40g	7,32g	0,00g	0,00g
Madártej ízü tej Összetétel: Gf instant madártej ízü tejjesítő, Tej '1,5%'	114,00kcal	6,20g	3,01g	15,67g	9,20g	0,20g	1,80g
Magyaros burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Füstölt kolbász, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	189,56kcal	5,80g	11,69g	14,19g	0,58g	0,54g	3,01g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	164,09kcal	12,14g	4,48g	18,09g	1,51g	0,40g	0,32g
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,16g	5,16g	2,40g	1,34g	0,32g	0,68g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,12g	0,68g
Mákos cukor Összetétel: Mák, Porcukor	168,00kcal	2,40g	8,00g	20,60g	15,62g	0,00g	1,00g
Mákos metélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,09g	0,78g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	132,55kcal	13,34g	5,23g	7,20g	4,38g	0,14g	0,23g
Meggyes gyümölcs Tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Méz Összetétel: Vegyes virág méz	36,00kcal	0,04g	0,00g	9,89g	9,85g	0,01g	0,00g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	26,89kcal	0,55g	2,40g	0,74g	0,02g	0,04g	0,00g
Palócleves Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos kiskocka tészta, Vöröshagyma	178,10kcal	8,97g	11,47g	8,18g	1,18g	0,16g	0,14g
Paprikásburgonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő 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
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsomleves betűtésztaával 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
Párizsikrém Összetétel: Mustár, Natúr vajkrém, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	71,30kcal	3,02g	6,02g	1,19g	0,03g	0,67g	1,20g
Pásztor bulgur csirkével, kolbásszal Összetétel: Bulgur, Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Füstölt kolbász, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Só 'jódozott', Vöröshagyma	411,48kcal	19,51g	12,48g	47,77g	0,88g	0,49g	2,09g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	213,48kcal	5,04g	3,36g	36,83g	0,00g	0,07g	0,30g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, rizs előgőzölt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	251,91kcal	4,24g	5,20g	47,00g	0,08g	0,15g	0,68g
Petrezselymes tejfölös­turó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	35,90kcal	3,78g	1,78g	0,94g	0,00g	0,11g	0,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Reszelt tésztaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos csipetke tészta, Vöröshagyma	72,90kcal	2,13g	2,30g	10,71g	0,37g	0,21g	0,28g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	39,00kcal	3,13g	2,75g	0,38g	0,00g	0,25g	1,88g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	146,63kcal	7,20g	7,56g	12,00g	0,00g	1,08g	2,20g
Sajtos panírozott halfilé Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Halfilé sajttal	240,09kcal	12,10g	10,95g	23,10g	1,76g	1,10g	1,57g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos rúd 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
Sajtos szál Összetétel: Sajtos rúd 50g, Sajtos rúd 70g	229,00kcal	4,00g	14,80g	19,35g	0,85g	0,95g	7,45g
Sárgarépa Összetétel: Sárgarépa	12,00kcal	0,36g	0,06g	2,43g	1,50g	0,00g	0,00g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	39,60kcal	2,40g	3,20g	0,30g	0,10g	0,40g	1,20g
Sertés párizsi Összetétel: Sertés párizsi	39,60kcal	2,40g	3,20g	0,30g	0,10g	0,40g	1,20g
Sertéspörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	236,83kcal	12,66g	18,83g	2,54g	0,63g	0,12g	0,24g
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	49,20kcal	2,33g	3,72g	1,62g	0,11g	0,48g	0,17g
Spenótfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	185,73kcal	7,96g	4,81g	27,45g	7,60g	0,20g	1,20g
Szárazbableves sertéshússal Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	229,82kcal	12,57g	11,84g	16,71g	0,91g	0,21g	0,23g
Szárnas rizottó Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	347,21kcal	22,83g	11,85g	53,40g	1,75g	0,76g	0,84g
Szárnasraguleves Összetétel: Csirkemáj, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	143,34kcal	13,26g	4,59g	11,47g	2,65g	0,18g	0,28g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes szarvacska tészta	264,54kcal	7,32g	6,36g	44,46g	2,40g	0,12g	0,78g
Szelet kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	160,20kcal	5,34g	0,60g	33,36g	0,78g	0,84g	0,06g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	135,07kcal	3,60g	3,78g	20,45g	1,55g	0,31g	0,87g
Tárkonyos sertésragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	116,54kcal	6,29g	7,83g	4,36g	1,10g	0,44g	0,09g
Teavaj Összetétel: Teavaj	72,30kcal	0,04g	8,20g	0,03g	0,00g	0,01g	5,70g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Tejbedara Összetétel: Búzadara, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	242,88kcal	9,88g	3,86g	41,82g	22,74g	0,29g	2,16g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.06.01.-től 2025.06.30.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Teljes kiőrlésű egyenes kifli Összetétel: Egyenes, teljes kiőrlésű kifli 50g	124,50kcal	4,30g	0,60g	23,75g	0,35g	0,60g	0,30g
Teljes kiőrlésű kenyér Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Tojáskrém 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
Túró Rudi Összetétel: Túró Rudi	101,40kcal	2,10g	5,04g	11,67g	10,56g	0,03g	4,29g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,56kcal	9,57g	14,91g	4,49g	1,46g	0,14g	0,23g
Vaníliás krémturó Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Porcukor, Tejföl '12%', Vaníliás cukor	49,03kcal	3,64g	1,73g	4,50g	3,59g	0,00g	0,00g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	51,38kcal	0,84g	0,12g	11,45g	8,65g	0,07g	0,00g
Zellerkrémleves Összetétel: Burgonya, Ételizeítő 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
Zöldbabfőzelék Összetétel: 10%-os ételecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	171,26kcal	6,06g	4,25g	25,31g	7,47g	0,11g	0,38g
Zöldborsófőzelék 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
Zöldborsóleves csipetkével Összetétel: Ételizeítő 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
Zöldhagyma Összetétel: Zöldhagyma	12,60kcal	0,27g	0,09g	2,55g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöltségleves Összetétel: Ételizeítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. leveszöltség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	98,82kcal	3,15g	1,90g	16,79g	2,07g	0,20g	0,27g