

	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)*; Kigyóuborka;
	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.	Meggyes gyümölcs Tea; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*; Metélt tészta (1)*;	Kefír (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;
	EN=163,14kcal FH=4,68g ZS=2,81g SZH=29,37g CK=7,30g SÓ=0,67g TZS=1,64g	EN=529,51kcal FH=22,58g ZS=23,95g SZH=54,19g CK=4,83g SÓ=0,70g TZS=3,94g	EN=326,40kcal FH=10,32g ZS=12,15g SZH=42,30g CK=11,70g SÓ=0,57g TZS=6,09g
SZERDA 2025.07.02.	Limonádé; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Zöldpaprika; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Hortobágyi palacsinta (1, 2, 3, 5)*;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=217,24kcal FH=6,48g ZS=8,18g SZH=28,71g CK=7,70g SÓ=1,19g TZS=3,06g	EN=545,87kcal FH=20,93g ZS=29,43g SZH=46,89g CK=1,79g SÓ=1,05g TZS=2,00g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,45g SZH=25,35g CK=8,95g SÓ=0,35g TZS=5,25g
CSÜTÖRTÖK 2025.07.03.	Tejeskávé ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Frankfurtiléves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Házi körözött (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=227,75kcal FH=9,49g ZS=4,01g SZH=37,74g CK=10,37g SÓ=0,66g TZS=2,31g	EN=682,32kcal FH=14,95g ZS=22,62g SZH=97,76g CK=32,39g SÓ=1,38g TZS=6,75g	EN=140,27kcal FH=7,90g ZS=2,23g SZH=21,89g CK=0,31g SÓ=0,74g TZS=0,18g
PÉNTEK 2025.07.04.	Erdei gyümölcs tea; Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Zöldborsóleves csipetkével (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Uborkasaláta;	Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=203,24kcal FH=7,00g ZS=6,47g SZH=28,86g CK=7,32g SÓ=1,30g TZS=1,38g	EN=502,83kcal FH=21,84g ZS=22,64g SZH=50,29g CK=7,15g SÓ=0,51g TZS=0,62g	EN=199,65kcal FH=4,14g ZS=2,48g SZH=40,12g CK=15,64g SÓ=0,74g TZS=0,65g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

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

E-mail: mail@suli-host.hu

Étlap név:

Óvoda

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

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, 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 2025.07.07.	Gyümölcsös krémm joghurt (1, 2)*; Molnárika (1, 2, 3)*;	Buzsáki leves (2, 5, 11, 15)*; Túrós tészta (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Porcukor (1, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Napraforgómagos vajkrém (2, 6, 8, 12, 13)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=299,90kcal FH=8,08g ZS=7,91g SZH=47,53g CK=21,20g SÓ=0,61g TZS=4,79g	EN=646,23kcal FH=25,24g ZS=22,98g SZH=82,44g CK=24,15g SÓ=0,59g TZS=0,93g	EN=131,29kcal FH=4,76g ZS=2,88g SZH=21,54g CK=0,29g SÓ=0,67g TZS=0,18g
KEDD 2025.07.08.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Paradicsomleves betűtésztaival (1, 3, 5)*; Rizseshús (5)*; Vegyes saláta;	Csokoládé ízű krémes rúd (1, 2)*;
	EN=181,14kcal FH=6,31g ZS=4,17g SZH=29,29g CK=7,41g SÓ=1,11g TZS=0,35g	EN=558,72kcal FH=18,18g ZS=25,18g SZH=80,14g CK=21,52g SÓ=0,37g TZS=1,17g	EN=161,00kcal FH=2,85g ZS=7,35g SZH=20,20g CK=4,55g SÓ=0,30g TZS=3,35g
SZERDA 2025.07.09.	Tiramisu ízű tej (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*;	Erdei gyümölcsleves (1, 2)*; Sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Uborkasaláta;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=349,93kcal FH=11,72g ZS=9,90g SZH=52,27g CK=15,20g SÓ=0,62g TZS=4,44g	EN=513,49kcal FH=25,96g ZS=11,20g SZH=65,80g CK=19,50g SÓ=0,38g TZS=0,59g	EN=158,40kcal FH=6,36g ZS=5,65g SZH=20,64g CK=0,42g SÓ=1,11g TZS=1,98g
CSÜTÖRTÖK 2025.07.10.	Limonádé; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11, 15)*; Bulgur (1, 5)*;	Lapkasajt (2)*; Liga Margarin; Zöldpaprika; Zsemle (1)*;
	EN=233,83kcal FH=6,21g ZS=8,45g SZH=32,47g CK=7,96g SÓ=1,22g TZS=3,17g	EN=543,23kcal FH=18,94g ZS=24,29g SZH=53,98g CK=2,51g SÓ=0,68g TZS=1,91g	EN=242,20kcal FH=11,15g ZS=8,37g SZH=29,62g CK=0,21g SÓ=1,22g TZS=4,67g
PÉNTEK 2025.07.11.	Gyümölcs tea; Kenőmájas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Paradicsom;	Tárkonyos csirkeragu leves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenótfőzelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtos szál (1, 2, 3)*;
	EN=192,44kcal FH=6,28g ZS=5,31g SZH=29,45g CK=7,56g SÓ=1,07g TZS=2,14g	EN=548,85kcal FH=31,63g ZS=24,58g SZH=46,49g CK=9,31g SÓ=1,31g TZS=2,41g	EN=227,50kcal FH=4,35g ZS=14,20g SZH=19,85g CK=0,90g SÓ=1,05g TZS=7,10g

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 2025.07.14.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Eperkrémleves (1, 2)*; Pásztortarhonya (1, 2, 4)*; Fejeskáposzta-saláta;	Kakaókrém (2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=268,12kcal FH=10,53g ZS=6,59g SZH=40,66g CK=15,36g SÓ=0,60g TZS=3,62g	EN=489,63kcal FH=13,91g ZS=14,02g SZH=75,12g CK=16,43g SÓ=1,36g TZS=3,80g	EN=233,35kcal FH=5,00g ZS=7,25g SZH=36,62g CK=8,38g SÓ=0,64g TZS=1,44g
KEDD 2025.07.15.	Csipkebogyó tea; Hot-Dog (1, 2, 3, 4, 11)*; Ketchup;	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Milánói szósz hússal (1)*; Sajt szórat (2)*; Makaróni (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Kigyóuborka; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;
	EN=288,65kcal FH=7,89g ZS=7,44g SZH=38,13g CK=9,02g SÓ=1,55g TZS=2,48g	EN=615,59kcal FH=23,58g ZS=27,04g SZH=67,42g CK=7,34g SÓ=1,14g TZS=3,40g	EN=185,60kcal FH=6,55g ZS=4,89g SZH=27,16g CK=0,35g SÓ=1,13g TZS=3,11g
SZERDA 2025.07.16.	Erdei gyümölcs tea; Liga Margarin; Molnárka (1, 2, 3)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Rakott burgonya (1, 2, 3, 4, 5)*; Vegyes saláta;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=224,04kcal FH=4,08g ZS=5,91g SZH=37,45g CK=12,03g SÓ=0,47g TZS=2,63g	EN=609,17kcal FH=18,94g ZS=20,14g SZH=80,64g CK=9,79g SÓ=1,32g TZS=4,84g	EN=181,68kcal FH=6,13g ZS=8,45g SZH=20,34g CK=0,32g SÓ=1,22g TZS=3,30g
CSÜTÖRTÖK 2025.07.17.	Limonádé; Sonkakrém (2)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Sajtos korong (1, 2, 3, 4, 11)*; Törtburgonya (5)*;	Teavaj (2)*; Napraforgómagos fonottka (1, 2, 3)*; Paradicsom;
	EN=182,80kcal FH=6,24g ZS=4,17g SZH=29,32g CK=7,70g SÓ=1,11g TZS=0,35g	EN=499,25kcal FH=19,52g ZS=13,41g SZH=69,91g CK=0,55g SÓ=1,35g TZS=2,73g	EN=315,60kcal FH=5,86g ZS=15,16g SZH=37,83g CK=6,00g SÓ=0,43g TZS=8,34g
PÉNTEK 2025.07.18.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlésű egyenes kifli (1)*;	Palóclevés (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=236,80kcal FH=10,90g ZS=5,90g SZH=33,45g CK=9,55g SÓ=0,84g TZS=3,56g	EN=644,74kcal FH=19,13g ZS=25,83g SZH=80,94g CK=19,20g SÓ=0,26g TZS=1,92g	EN=160,20kcal FH=6,76g ZS=5,85g SZH=20,70g CK=0,42g SÓ=1,15g 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 zsírok;

(*) 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 2025.07.21.	Gyümölcsös joghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;	Dörögicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Sült debreceni kolbász (1, 4, 11)*; Burgonyafőzelék (1, 2)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g	EN=562,87kcal FH=26,20g ZS=30,79g SZH=41,63g CK=1,17g SÓ=1,71g TZS=7,60g	EN=165,30kcal FH=6,66g ZS=5,71g SZH=21,84g CK=0,42g SÓ=1,11g TZS=1,98g
KEDD 2025.07.22.	Csokoládé ízű tej (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Halrudacsok panírozott (1, 3, 4, 5, 10, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Majonéz (3, 11)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kiggyóborka;
	EN=271,51kcal FH=10,49g ZS=5,54g SZH=44,28g CK=9,41g SÓ=0,92g TZS=2,72g	EN=609,40kcal FH=22,46g ZS=27,78g SZH=61,66g CK=1,91g SÓ=1,37g TZS=1,78g	EN=158,00kcal FH=6,21g ZS=5,28g SZH=21,39g CK=0,53g SÓ=1,07g TZS=2,14g
SZERDA 2025.07.23.	Citromos tea; Házi körözött (2)*; Zöldpaprika; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Sertéspörkölt (1)*; Szarvacska tészta (1)*; Vegyes saláta;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=171,09kcal FH=7,96g ZS=2,29g SZH=29,31g CK=7,34g SÓ=0,74g TZS=0,18g	EN=682,60kcal FH=22,60g ZS=26,97g SZH=84,95g CK=26,69g SÓ=0,38g TZS=1,35g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,45g SZH=25,35g CK=8,95g SÓ=0,35g TZS=5,25g
CSÜTÖRTÖK 2025.07.24.	Limonádé; Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Körte;	Párizsikrém (1, 2, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=180,10kcal FH=5,51g ZS=3,95g SZH=29,83g CK=7,59g SÓ=1,25g TZS=2,43g	EN=531,94kcal FH=22,31g ZS=13,70g SZH=71,56g CK=6,17g SÓ=0,45g TZS=1,31g	EN=191,45kcal FH=7,03g ZS=6,47g SZH=26,21g CK=0,61g SÓ=1,30g TZS=1,25g
PÉNTEK 2025.07.25.	Tej (2)*; Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Karfiollevés (1, 3, 5)*; Húsos rakott tészta (1, 2)*;	Teljes kiőrlésű meggyes párna (1, 2)*;
	EN=280,45kcal FH=10,25g ZS=11,65g SZH=34,25g CK=9,79g SÓ=0,84g TZS=7,54g	EN=486,53kcal FH=20,32g ZS=18,56g SZH=58,10g CK=4,34g SÓ=1,04g TZS=2,96g	EN=181,00kcal FH=2,60g ZS=9,40g SZH=20,85g CK=4,55g SÓ=0,70g TZS=4,75g

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 zsírok;

(*) 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 2025.07.28.	Tej (2)*; Liga Margarin; Zsemle (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Zöldborsófőzelék (1, 2)*; Alma;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=246,45kcal FH=10,29g ZS=5,53g SZH=38,12g CK=9,61g SÓ=0,98g TZS=2,92g	EN=596,57kcal FH=27,95g ZS=20,90g SZH=69,26g CK=19,20g SÓ=0,65g TZS=1,51g	EN=184,30kcal FH=6,09g ZS=8,05g SZH=21,77g CK=0,32g SÓ=0,95g TZS=1,20g
KEDD 2025.07.29.	Zöldpaprika; Limonádé; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlésű zsemle (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Törtburgonya (5)*;	Briós (1, 2, 3)*;
	EN=220,80kcal FH=6,61g ZS=4,95g SZH=34,95g CK=7,67g SÓ=1,13g TZS=3,11g	EN=637,20kcal FH=28,48g ZS=22,58g SZH=80,75g CK=16,65g SÓ=0,78g TZS=1,01g	EN=196,00kcal FH=3,95g ZS=3,75g SZH=35,80g CK=11,75g SÓ=0,35g TZS=1,85g
SZERDA 2025.07.30.	Kigyóuborka; Erdei gyümölcs tea; Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;	Négyhagymás krémleves (1, 2, 5, 6)*; Pirított tökmag (6, 8, 12, 13)*; Chilisbab (1, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kakaókrém (2, 4)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*;
	EN=220,99kcal FH=6,74g ZS=6,59g SZH=33,06g CK=8,81g SÓ=0,99g TZS=2,40g	EN=617,84kcal FH=32,51g ZS=21,89g SZH=69,57g CK=4,50g SÓ=0,55g TZS=0,38g	EN=214,00kcal FH=4,92g ZS=7,25g SZH=31,89g CK=8,07g SÓ=0,64g TZS=1,58g
CSÜTÖRTÖK 2025.07.31.	Csokoládé ízű tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Majorannás csirkeragu (1, 2, 5)*; Kuskusz (1, 5)*; Vegyes saláta;	Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Kenőmájas (1, 2, 4)*;
	EN=293,18kcal FH=10,53g ZS=6,60g SZH=47,02g CK=15,36g SÓ=0,60g TZS=3,62g	EN=570,19kcal FH=24,83g ZS=16,30g SZH=73,56g CK=12,51g SÓ=0,72g TZS=1,42g	EN=154,40kcal FH=5,92g ZS=5,25g SZH=20,88g CK=0,53g SÓ=1,07g TZS=2,14g
PÉNTEK 2025.08.01.			

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, 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alföldileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos gyufa tészta, Vöröshagyma	79,58kcal	2,33g	1,48g	13,33g	0,44g	0,17g	0,21g
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Aranygaluska Összetétel: Aranygaluska	424,80kcal	8,64g	11,88g	69,12g	26,28g	0,60g	4,92g
Briós Összetétel: Briós 50g, Briós 70g	196,00kcal	3,95g	3,75g	35,80g	11,75g	0,35g	1,85g
Brokkolikrémleves 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%', Vöröshagyma	85,67kcal	3,26g	3,10g	10,14g	1,14g	0,20g	0,23g
Bulgur Összetétel: Bulgur, Étélizesítő 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
Burgonyafőzelék 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
Burgonyagombóc leves Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő 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
Buzsáki leves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Csemege uborka, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	180,86kcal	8,82g	12,48g	6,78g	1,54g	0,22g	0,23g
Chilisbab Összetétel: Bazsalikom, Csemege paprika, Étélizesítő 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
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
Csipkebogyó tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Csokoládé ízű krémes rúd Összetétel: Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 50 g , Fagy. csokoládé ízű krémes rúd 70 g	161,00kcal	2,85g	7,35g	20,20g	4,55g	0,30g	3,35g
Csokoládé ízű tej Összetétel: Gf instant csokoládé ízű tejjезítő, Tej '1,5%'	113,06kcal	6,20g	3,01g	15,56g	9,20g	0,20g	1,80g
Csontleves Összetétel: Étélizesítő 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
Daragalus kaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő 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
Diákcsemege szalámi Összetétel: Diákcsemege szalámi	59,64kcal	2,16g	5,64g	0,06g	0,06g	0,48g	2,28g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.07.01.-tól 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Dörögicsei csirkeraguleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. romano bab, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	121,96kcal	11,97g	5,49g	5,82g	0,89g	0,16g	0,23g
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 gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
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
Erdei-bodzás gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Fatörzskifli Összetétel: Fatörzskifli 57g	180,12kcal	4,33g	3,59g	31,46g	6,16g	0,40g	1,82g
Fejeskáposzta-saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	36,22kcal	0,98g	0,13g	7,55g	4,00g	0,13g	0,01g
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
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	58,74kcal	1,96g	0,22g	12,23g	0,29g	0,31g	0,02g
Frankfurtileves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Virsli, Virsli Pulyka Gallicoop, Vöröshagyma	174,73kcal	3,21g	9,24g	14,55g	0,61g	0,63g	0,93g
Gyümölcs tea Összetétel: Betétdíj, Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Gyümölcsleves Összetétel: Citromlé 40%, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. ribizli, Fahéj, Finomliszt BL55, Főzőtejszín, Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'	129,85kcal	1,78g	1,66g	26,50g	15,01g	0,07g	0,33g
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
Halrudacs kák panírozott Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Halrudacska panírozott	136,29kcal	7,44g	5,98g	12,84g	0,00g	0,77g	0,51g
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
Hentes tokány 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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Hortobágyi palacsinta Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. palacsinta, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Köménymag, Natúr 30%-os lecsó, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Vöröshagyma	480,18kcal	18,89g	27,64g	36,64g	0,62g	0,87g	1,76g
Hot-Dog Összetétel: Hosszú zsemle53g, Ketchup, Mustár, Vírslí, Vírslí Pulyka Gallicoop	236,61kcal	7,75g	7,43g	29,62g	1,13g	1,39g	2,48g
Húsgombóc Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Örölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	196,77kcal	10,38g	12,32g	14,96g	0,34g	0,10g	0,10g
Húsgombóclevés Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. leveszöldség, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt 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
Húsos rakott tészta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Finomliszt BL55, Főtt füstölt tarja, Örölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojásmentes penne, Trappista sajt, Vöröshagyma	426,81kcal	18,24g	16,33g	50,57g	2,74g	0,85g	2,69g
Kakaókrém Összetétel: Kakaókrém	113,20kcal	1,00g	6,80g	11,60g	7,80g	0,01g	1,40g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g	209,00kcal	2,70g	10,45g	25,35g	8,95g	0,35g	5,25g
Kakaós csiga Összetétel: Kakaós csiga 50g, Kakaós csiga 70g	209,00kcal	2,70g	10,45g	25,35g	8,95g	0,35g	5,25g
Karfiolleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Örölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos rizsszem tészta, Vöröshagyma	59,72kcal	2,08g	2,22g	7,53g	1,60g	0,19g	0,27g
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
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	46,50kcal	1,60g	3,50g	2,13g	0,00g	0,62g	2,25g
Körte Összetétel: Körte	57,20kcal	0,44g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
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
Lapkasajt Összetétel: Lapkasajt	77,75kcal	6,50g	5,75g	0,00g	0,00g	0,50g	3,75g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
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
Magyaros vajkrém Összetétel: Magyaros vajkrém	24,30kcal	0,40g	2,30g	0,50g	0,00g	0,04g	1,46g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő 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
Majonéz Összetétel: Majonéz	56,80kcal	0,16g	5,16g	2,40g	1,34g	0,32g	0,68g
Majorannás csirkeragu Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	120,38kcal	13,09g	6,14g	2,57g	0,17g	0,09g	0,22g
Makaróni Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes makaróni	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,12g	0,68g
Máros cukor Összetétel: Mák, Porcukor	168,00kcal	2,40g	8,00g	20,60g	15,62g	0,00g	1,00g
Máros 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%, Gyümölcstea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Metélt tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, főzővíz', Tojásmentes metélt tészta	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,12g	0,68g
Milánói szósz hússal 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
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Napraforgómagos fonottka Összetétel: Kelt fonottka napraforgómaggal	236,40kcal	5,52g	6,90g	36,60g	6,00g	0,42g	2,64g
Napraforgómagos vajkrém 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

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Négyhagymás krémleves Összetétel: Étélizesítő 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
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 betűtésztával 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
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	169,16kcal	3,43g	4,10g	29,19g	14,73g	0,09g	0,44g
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
Pásztortarhonya Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt kolbász, Füstölt szalonna, Lecsókolbász, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tojásmentes tarhonya, Vöröshagyma	367,30kcal	11,73g	13,48g	48,79g	2,42g	1,12g	3,60g
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
Pírtölt tökmag Összetétel: Tökmag hántolt	62,30kcal	3,39g	5,05g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Porcukor Összetétel: Porcukor	80,00kcal	0,00g	0,00g	20,00g	20,00g	0,00g	0,00g
Rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő 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
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
Rizseshús Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Natúr 30%-os lecsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'A', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma	385,58kcal	14,51g	21,90g	48,40g	0,41g	0,15g	0,81g
Rúdvagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	233,51kcal	12,67g	15,62g	8,95g	0,58g	0,31g	0,28g
Sajt szórat Összetétel: Trappista sajt	62,40kcal	5,00g	4,40g	0,60g	0,00g	0,40g	3,00g
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

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	147,13kcal	7,20g	7,61g	12,00g	0,00g	1,08g	2,21g
Sajtos szál 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
Sárgaborsókrém-leves 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
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
Sertésraguleves Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojásos eperkocka tészta, Vöröshagyma	182,46kcal	9,58g	11,71g	8,33g	2,43g	0,18g	0,26g
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
Stefánia vagdalt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Félegyházi morzsa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tojás főzött darabolt, Tojáspor, Vöröshagyma	232,51kcal	12,66g	16,84g	4,59g	0,36g	0,44g	1,10g
Sült csirkecomb 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
Sült debreceni kolbász Összetétel: Debreceni kolbász, Étolaj 'napraforgó'	235,64kcal	9,17g	21,84g	0,59g	0,20g	1,37g	7,17g
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
Tárkonyos csirkeragu leves Összetétel: Citromlé 40%, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tárkony, Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	87,88kcal	9,59g	2,78g	5,56g	1,14g	0,44g	0,10g
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
Tej Összetétel: Tej UHT '1,5%'	88,00kcal	6,00g	3,00g	9,40g	9,40g	0,26g	2,00g
Tejeskávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejeskávé (Gast-Food)	100,90kcal	5,96g	2,85g	12,97g	8,74g	0,19g	1,71g
Tejföl Összetétel: Tejföl '12%'	28,40kcal	0,68g	2,40g	0,80g	0,00g	0,01g	0,00g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-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
Teljes kiőrlésű meggyes párna Összetétel: Teljes kiőrlésű meggyes párna 50g, Teljes kiőrlésű meggyes párna 70g	181,00kcal	2,60g	9,40g	20,85g	4,55g	0,70g	4,75g
Teljes kiőrlésű zsemle Összetétel: Teljes kiőrlésű zsemle 50g	126,50kcal	4,30g	0,60g	24,25g	0,35g	0,60g	0,35g
Tiramisu ízű tej Összetétel: Gf instant tiramisu ízű tejjезesítő, Tej '1,5%'	113,53kcal	6,20g	3,00g	15,67g	9,20g	0,20g	1,80g
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő 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
Törtburgonya Összetétel: Burgonya, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	107,18kcal	2,54g	1,68g	18,50g	0,07g	0,18g	0,15g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	58,00kcal	7,00g	2,50g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Túrós tészta 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
Uborkasaláta Összetétel: 10%-os ételecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	23,86kcal	0,60g	0,06g	5,02g	4,00g	0,05g	0,00g
Vanília öntet Összetétel: Kristálycukor, Puding por, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Vaníliás cukor	82,78kcal	3,10g	1,50g	14,10g	5,50g	0,15g	0,90g
Vegyes saláta Összetétel: 10%-os ételecet, Fejes káposzta, Kigyó uborka, Köménymag, Kristálycukor, Lilahagyma, Sárgarépa, Só 'jódozott'	51,38kcal	0,84g	0,12g	11,45g	8,65g	0,07g	0,00g
Zala felvágott Összetétel: Zala felvágott	41,40kcal	2,80g	3,40g	0,36g	0,10g	0,44g	1,20g
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: Étélizesítő 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
Zöldfűszeres halpástétom Összetétel: Zöldfűszeres halpástétom	83,50kcal	2,18g	7,60g	1,48g	0,05g	0,33g	1,03g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	6,00kcal	0,36g	0,09g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldségleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojásos eperszalag tészta, Vöröshagyma	65,69kcal	2,04g	1,79g	10,25g	1,17g	0,18g	0,24g

Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2025.07.01.-től 2025.07.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zsemle	140,45kcal	4,24g	0,53g	28,67g	0,16g	0,64g	0,32g
Összetétel: Vizes zsemle 53g							

Összetétel: Vizes zsemle 53g