

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.01.	Tea citromos; Gépsonka (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Mini méz; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=247,32kcal FH=7,75g ZS=9,35g SZH=38,59g CK=5,14g SÓ=0,69g TZS=1,42g	Iskola: EN=351,28kcal FH=13,05g ZS=11,30g SZH=57,50g CK=7,20g SÓ=1,25g TZS=1,64g	K.Iskola: EN=499,08kcal FH=16,95g ZS=18,98g SZH=76,29g CK=9,27g SÓ=1,60g TZS=2,96g
KEDD 2021.03.02.	szibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás 'tejmentes'; F tt burgonya;	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Narancs;
	Óvoda: EN=343,20kcal FH=6,85g ZS=12,20g SZH=55,65g CK=12,17g SÓ=0,64g TZS=2,40g	Iskola: EN=461,40kcal FH=11,25g ZS=17,00g SZH=72,65g CK=12,29g SÓ=1,16g TZS=3,60g	K.Iskola: EN=612,50kcal FH=14,70g ZS=26,10g SZH=89,50g CK=12,40g SÓ=1,48g TZS=5,40g
SZERDA 2021.03.03.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró 'tejmentes' (5, 11)*; Orsó tézta; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=308,00kcal FH=14,91g ZS=34,59g SZH=51,95g CK=0,05g SÓ=0,28g TZS=1,20g	Iskola: EN=342,00kcal FH=17,65g ZS=41,65g SZH=58,55g CK=0,05g SÓ=0,28g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=427,00kcal FH=20,32g ZS=54,68g SZH=64,90g CK=0,10g SÓ=0,28g TZS=2,40g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.04.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Almaleves 'tejmentes'; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;
	Óvoda: EN=243,72kcal FH=6,91g ZS=9,15g SZH=38,98g CK=5,10g SÓ=0,74g TZS=1,33g	Iskola: EN=344,08kcal FH=11,37g ZS=10,89g SZH=58,29g CK=7,12g SÓ=1,36g TZS=1,47g	K.Iskola: EN=490,08kcal FH=14,85g ZS=18,46g SZH=77,28g CK=9,17g SÓ=1,73g TZS=2,73g
PÉNTEK 2021.03.05.	Tea csipkebogyó; Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Zöldborsó leves 'tej-, cukormentes'; Milánói makaróni; Alma;	Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=258,44kcal FH=7,59g ZS=9,67g SZH=35,40g CK=5,09g SÓ=0,68g TZS=1,23g	Iskola: EN=269,08kcal FH=7,79g ZS=9,69g SZH=37,76g CK=7,11g SÓ=0,68g TZS=1,23g	K.Iskola: EN=378,60kcal FH=10,50g ZS=18,82g SZH=41,71g CK=9,18g SÓ=1,07g TZS=2,46g
	Óvoda: EN=242,00kcal FH=4,55g ZS=6,50g SZH=43,53g CK=16,47g SÓ=0,28g TZS=1,20g	Iskola: EN=242,00kcal FH=4,55g ZS=6,50g SZH=43,53g CK=16,47g SÓ=0,28g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=295,00kcal FH=4,60g ZS=12,50g SZH=43,58g CK=16,52g SÓ=0,28g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=232,26kcal FH=5,39g ZS=6,52g SZH=37,48g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	Iskola: EN=248,66kcal FH=5,63g ZS=6,52g SZH=40,88g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=301,66kcal FH=5,68g ZS=12,52g SZH=40,93g CK=0,10g SÓ=0,29g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=308,00kcal FH=14,91g ZS=34,59g SZH=51,95g CK=0,05g SÓ=0,28g TZS=1,20g	Iskola: EN=756,13kcal FH=28,31g ZS=25,99g SZH=98,60g CK=1,77g SÓ=3,02g TZS=1,59g	K.Iskola: EN=901,69kcal FH=31,94g ZS=30,73g SZH=120,10g CK=2,11g SÓ=3,03g TZS=1,95g
	Óvoda: EN=235,20kcal FH=8,19g ZS=9,37g SZH=34,67g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g	Iskola: EN=313,20kcal FH=10,59g ZS=12,69g SZH=51,27g CK=0,00g SÓ=0,75g TZS=1,65g	K.Iskola: EN=470,40kcal FH=16,38g ZS=18,74g SZH=69,34g CK=0,00g SÓ=1,26g TZS=3,30g
	Óvoda: EN=243,72kcal FH=6,91g ZS=9,15g SZH=38,98g CK=5,10g SÓ=0,74g TZS=1,33g	Iskola: EN=650,15kcal FH=29,03g ZS=19,31g SZH=82,66g CK=29,47g SÓ=2,29g TZS=1,12g	K.Iskola: EN=754,82kcal FH=32,67g ZS=21,24g SZH=99,57g CK=36,04g SÓ=2,99g TZS=1,23g
	Óvoda: EN=211,88kcal FH=8,34g ZS=7,05g SZH=33,64g CK=0,03g SÓ=0,78g TZS=0,50g	Iskola: EN=344,36kcal FH=14,16g ZS=12,69g SZH=50,57g CK=0,05g SÓ=1,18g TZS=1,00g	K.Iskola: EN=449,57kcal FH=16,38g ZS=18,74g SZH=67,33g CK=0,06g SÓ=1,57g TZS=1,22g
	Óvoda: EN=258,44kcal FH=7,59g ZS=9,67g SZH=35,40g CK=5,09g SÓ=0,68g TZS=1,23g	Iskola: EN=778,48kcal FH=24,36g ZS=29,76g SZH=99,53g CK=15,48g SÓ=1,88g TZS=1,00g	K.Iskola: EN=928,47kcal FH=29,29g ZS=33,67g SZH=122,50g CK=19,64g SÓ=2,09g TZS=1,13g
	Óvoda: EN=274,50kcal FH=3,90g ZS=8,05g SZH=45,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g	Iskola: EN=274,50kcal FH=3,90g ZS=8,05g SZH=45,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g	K.Iskola: EN=390,00kcal FH=3,95g ZS=14,05g SZH=60,55g CK=31,05g SÓ=0,35g TZS=2,75g

**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:**

**0200A1 Tej-, Tejtermékmentes**

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

TZS=Telített zsír;

(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. diétikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna					
HÉTF 2021.03.08.	Tea csipkebogyó; Mini méz; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Babgulyás leves sertéshússal; Diós metélt (6)*; Alma;	Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';					
	Óvoda: EN=289,48kcal FH=4,85g ZS=8,80g SZH=54,77g CK=21,50g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=375,72kcal FH=7,25g ZS=10,20g SZH=73,39g CK=23,52g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=514,84kcal FH=9,70g ZS=17,60g SZH=92,05g CK=25,58g SÓ=0,48g TZS=2,40g	Óvoda: EN=665,56kcal FH=23,29g ZS=18,53g SZH=98,17g CK=18,35g SÓ=0,63g TZS=0,32g	Iskola: EN=867,13kcal FH=28,60g ZS=25,46g SZH=126,82g CK=23,43g SÓ=1,33g TZS=0,63g	K.Iskola: EN=1 059,08kcal FH=35,54g ZS=30,15g SZH=156,49g CK=26,09g SÓ=1,53g TZS=0,83g	Óvoda: EN=256,20kcal FH=7,41g ZS=11,92g SZH=34,97g CK=0,06g SÓ=0,63g TZS=1,23g	Iskola: EN=334,20kcal FH=9,81g ZS=13,32g SZH=51,57g CK=0,06g SÓ=0,75g TZS=1,23g
KEDD 2021.03.09.	Rizstej; Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldséges rizs; Banán;	Pápai sonka (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;					
	Óvoda: EN=394,50kcal FH=13,90g ZS=36,05g SZH=69,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g	Iskola: EN=424,50kcal FH=16,40g ZS=43,05g SZH=75,50g CK=17,75g SÓ=0,35g TZS=1,55g	K.Iskola: EN=570,00kcal FH=18,95g ZS=56,05g SZH=96,55g CK=31,05g SÓ=0,35g TZS=2,75g	Óvoda: EN=503,23kcal FH=24,77g ZS=13,36g SZH=74,83g CK=2,67g SÓ=1,64g TZS=0,87g	Iskola: EN=648,35kcal FH=28,44g ZS=16,40g SZH=105,74g CK=3,46g SÓ=2,81g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=705,42kcal FH=30,37g ZS=18,43g SZH=116,11g CK=4,00g SÓ=3,13g TZS=1,42g	Óvoda: EN=244,60kcal FH=9,75g ZS=10,23g SZH=33,76g CK=0,05g SÓ=0,82g TZS=1,20g	Iskola: EN=357,00kcal FH=16,95g ZS=13,05g SZH=50,70g CK=0,05g SÓ=1,52g TZS=1,20g
SZERDA 2021.03.10.	szibarack rostoslé (dobozos); Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyaf zelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;	Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';					
	Óvoda: EN=287,16kcal FH=5,09g ZS=6,61g SZH=51,03g CK=12,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	Iskola: EN=291,16kcal FH=5,33g ZS=6,67g SZH=51,63g CK=12,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=346,16kcal FH=5,50g ZS=12,70g SZH=51,98g CK=12,10g SÓ=0,29g TZS=2,40g	Óvoda: EN=624,74kcal FH=28,95g ZS=14,87g SZH=93,73g CK=3,80g SÓ=1,82g TZS=0,53g	Iskola: EN=822,19kcal FH=37,12g ZS=20,40g SZH=123,93g CK=4,41g SÓ=3,44g TZS=0,79g	K.Iskola: EN=982,02kcal FH=42,78g ZS=25,07g SZH=149,56g CK=5,10g SÓ=4,07g TZS=1,04g	Óvoda: EN=279,80kcal FH=7,56g ZS=15,46g SZH=33,40g CK=0,08g SÓ=0,72g TZS=3,98g	Iskola: EN=405,00kcal FH=11,78g ZS=21,29g SZH=50,10g CK=0,10g SÓ=1,15g TZS=5,83g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.11.	Rizstej; Csirkemájkrém 30g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Lebbencs leves; Halpaprikás (9)*; Szarvacska tészta; Csemege uborka; Kenyér 'Adalékmentes';	Zala Kométa; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Retek;					
	Óvoda: EN=328,20kcal FH=17,89g ZS=35,07g SZH=52,47g CK=0,00g SÓ=0,67g TZS=1,65g	Iskola: EN=358,20kcal FH=20,39g ZS=42,07g SZH=58,47g CK=0,00g SÓ=0,67g TZS=1,65g	K.Iskola: EN=467,40kcal FH=26,28g ZS=55,64g SZH=65,94g CK=0,00g SÓ=1,06g TZS=3,30g	Óvoda: EN=626,62kcal FH=18,88g ZS=18,58g SZH=99,25g CK=2,46g SÓ=3,25g TZS=1,75g	Iskola: EN=852,57kcal FH=25,00g ZS=25,59g SZH=135,94g CK=3,00g SÓ=5,20g TZS=2,41g	K.Iskola: EN=1 004,96kcal FH=31,13g ZS=24,31g SZH=172,85g CK=3,65g SÓ=6,85g TZS=2,17g	Óvoda: EN=251,80kcal FH=7,78g ZS=11,83g SZH=33,91g CK=0,09g SÓ=0,57g TZS=2,28g	Iskola: EN=371,20kcal FH=13,00g ZS=16,25g SZH=51,05g CK=0,13g SÓ=1,02g TZS=3,36g
PÉNTEK 2021.03.12.	Rostos almale; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldségkrémleves (2)*; Bazsalikomos csirkeragu; Párolt rizs; Narancs;	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;					
	Óvoda: EN=307,20kcal FH=7,21g ZS=9,23g SZH=54,42g CK=20,05g SÓ=0,74g TZS=1,36g	Iskola: EN=399,20kcal FH=11,67g ZS=10,97g SZH=71,70g CK=20,05g SÓ=1,36g TZS=1,50g	K.Iskola: EN=537,20kcal FH=15,15g ZS=18,55g SZH=88,69g CK=20,10g SÓ=1,73g TZS=2,77g	Óvoda: EN=454,48kcal FH=23,05g ZS=16,30g SZH=68,73g CK=2,23g SÓ=0,75g TZS=1,22g	Iskola: EN=617,17kcal FH=29,46g ZS=23,62g SZH=91,48g CK=2,93g SÓ=1,76g TZS=1,83g	K.Iskola: EN=737,11kcal FH=33,52g ZS=29,05g SZH=110,70g CK=3,58g SÓ=2,57g TZS=2,29g	Óvoda: EN=190,76kcal FH=5,03g ZS=6,55g SZH=28,64g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	Iskola: EN=193,16kcal FH=5,23g ZS=6,57g SZH=28,98g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g

**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:**

**0200A1 Tej-, Tejtermékmentes**

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

(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;  
8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a  
Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST  
Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a  
SULI-HOST Kft. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.15.	Rizstej; Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Gomba leves 'lisztmentes'; Tarhonyás sertéshús; Meggykompót;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=364,50kcal FH=14,55g ZS=34,50g SZH=66,05g CK=13,30g SÓ=0,28g TZS=1,20g	Iskola: EN=394,50kcal FH=17,05g ZS=41,50g SZH=72,05g CK=13,30g SÓ=0,28g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=540,00kcal FH=19,60g ZS=54,50g SZH=93,10g CK=26,60g SÓ=0,28g TZS=2,40g
KEDD 2021.03.16.	Rostos almalé; F tt virsli 'diéta'; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Csontleves; Vadas sertésszelet 'tejmentes' (5, 11)*; Spagetti;	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=437,20kcal FH=11,75g ZS=21,48g SZH=54,77g CK=20,11g SÓ=1,56g TZS=6,21g	Iskola: EN=515,20kcal FH=14,15g ZS=22,88g SZH=71,37g CK=20,11g SÓ=1,68g TZS=6,21g	K.Iskola: EN=790,20kcal FH=23,20g ZS=42,88g SZH=89,04g CK=20,22g SÓ=3,12g TZS=12,39g
SZERDA 2021.03.17.	Tea csipkebogyó; Tauris Király szalámi; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Rizsleves; Sült csirkecomb; Zöldborsóf zelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=300,28kcal FH=7,56g ZS=15,46g SZH=38,44g CK=5,11g SÓ=0,72g TZS=3,98g	Iskola: EN=433,72kcal FH=11,78g ZS=21,29g SZH=57,16g CK=7,15g SÓ=1,15g TZS=5,83g	K.Iskola: EN=572,84kcal FH=14,22g ZS=28,69g SZH=75,82g CK=9,21g SÓ=1,27g TZS=7,03g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.18.	Rizstej; Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Paradicsom leves (5)*; Bugaci sertés szelet; Petrezselymes burgonya;	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Mandarin;
	Óvoda: EN=369,20kcal FH=16,85g ZS=40,20g SZH=57,65g CK=0,17g SÓ=0,64g TZS=2,40g	Iskola: EN=517,40kcal FH=23,75g ZS=52,00g SZH=80,65g CK=0,29g SÓ=1,16g TZS=3,60g	K.Iskola: EN=698,50kcal FH=29,70g ZS=68,10g SZH=103,50g CK=0,40g SÓ=1,48g TZS=5,40g
PÉNTEK 2021.03.19.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökf zelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=216,48kcal FH=6,61g ZS=6,85g SZH=32,76g CK=5,08g SÓ=0,78g TZS=1,33g	Iskola: EN=238,72kcal FH=8,67g ZS=7,19g SZH=35,46g CK=7,10g SÓ=1,28g TZS=1,47g	K.Iskola: EN=306,84kcal FH=9,75g ZS=13,37g SZH=37,86g CK=9,16g SÓ=1,53g TZS=2,73g
	Óvoda: EN=216,48kcal FH=6,61g ZS=6,85g SZH=32,76g CK=5,08g SÓ=0,78g TZS=1,33g	Iskola: EN=238,72kcal FH=8,67g ZS=7,19g SZH=35,46g CK=7,10g SÓ=1,28g TZS=1,47g	K.Iskola: EN=306,84kcal FH=9,75g ZS=13,37g SZH=37,86g CK=9,16g SÓ=1,53g TZS=2,73g

**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:**

**0200A1 Tej-, Tejtermékmentes**

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

TZS=Telített zsír;

(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.22.	Rizstej; Mini méz; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Gulyás leves 'tej-, cukormentes'; Darásmetélt; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=389,00kcal FH=14,85g ZS=36,80g SZH=73,73g CK=16,47g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=497,00kcal FH=19,75g ZS=45,20g SZH=96,33g CK=16,47g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=658,00kcal FH=24,70g ZS=59,60g SZH=118,98g CK=16,52g SÓ=0,48g TZS=2,40g
KEDD 2021.03.23.	szibarack rostoslé (dobozos); Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;	Karalábé leves; Húsgombóc sült; Paradicsom mártás (5)*; F tt burgonya;	Baromfi párizsi (diéta); Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=305,28kcal FH=8,31g ZS=7,05g SZH=55,80g CK=12,03g SÓ=0,78g TZS=0,50g	Iskola: EN=437,36kcal FH=14,11g ZS=12,69g SZH=72,82g CK=12,05g SÓ=1,18g TZS=1,00g	K.Iskola: EN=542,37kcal FH=18,32g ZS=16,16g SZH=89,63g CK=12,06g SÓ=1,57g TZS=1,22g
SZERDA 2021.03.24.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tavaszileves 'tej-, cukormentes'; Rostonhal zöldf szeres (9)*; Rizi-bizi;	Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Banán;
	Óvoda: EN=243,48kcal FH=6,91g ZS=9,15g SZH=38,96g CK=5,08g SÓ=0,74g TZS=1,33g	Iskola: EN=343,72kcal FH=11,37g ZS=10,89g SZH=58,26g CK=7,10g SÓ=1,36g TZS=1,47g	K.Iskola: EN=489,84kcal FH=14,85g ZS=18,46g SZH=77,25g CK=9,16g SÓ=1,73g TZS=2,73g
CSÜTÖRTÖK 2021.03.25.	Tea citromos; F tt virsli 'diéta'; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Almaleves 'tejmentes'; Mustáros csirkefilé (tej,gluténmentes) (11)*; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Tauris zöldséges felvágott (allergénmentes); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=373,72kcal FH=11,45g ZS=21,40g SZH=39,33g CK=5,16g SÓ=1,56g TZS=6,18g	Iskola: EN=460,08kcal FH=13,85g ZS=22,80g SZH=57,96g CK=7,18g SÓ=1,68g TZS=6,18g	K.Iskola: EN=743,08kcal FH=22,90g ZS=42,80g SZH=77,63g CK=9,29g SÓ=3,12g TZS=12,36g
PÉNTEK 2021.03.26.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;	Zöldbab leves; Brassói aprópecsenye; Petrezselymes burgonya; Mandarin;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=335,00kcal FH=15,21g ZS=36,89g SZH=58,15g CK=0,05g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=447,00kcal FH=20,35g ZS=45,35g SZH=81,35g CK=0,05g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=610,00kcal FH=25,42g ZS=59,78g SZH=104,30g CK=0,10g SÓ=0,48g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=820,05kcal FH=35,84g ZS=31,23g SZH=89,66g CK=3,55g SÓ=2,73g TZS=2,33g	Iskola: EN=234,96kcal FH=7,35g ZS=9,67g SZH=29,97g CK=0,06g SÓ=0,68g TZS=1,23g	K.Iskola: EN=234,96kcal FH=7,35g ZS=9,67g SZH=29,97g CK=0,06g SÓ=0,68g TZS=1,23g

**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:**

**0200A1 Tej-, Tejtermékmentes**

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

(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. diétikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.03.29.	Tea citromos; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Gránátos kocka; Alma;	Mini méz; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=255,92kcal FH=8,19g ZS=9,37g SZH=39,73g CK=5,05g SÓ=0,63g TZS=1,65g	Iskola: EN=342,28kcal FH=10,59g ZS=10,77g SZH=58,36g CK=7,07g SÓ=0,75g TZS=1,65g	K.Iskola: EN=507,48kcal FH=16,38g ZS=18,74g SZH=78,43g CK=9,07g SÓ=1,26g TZS=3,30g
KEDD 2021.03.30.	szibarack rostoslé (dobozos); Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldségleves 'lisztmentes'; Bakonyi sertéstokány; Petrezselymes rizs;	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	Óvoda: EN=291,46kcal FH=9,00g ZS=5,42g SZH=55,28g CK=12,00g SÓ=0,74g TZS=0,00g	Iskola: EN=407,40kcal FH=15,61g ZS=9,04g SZH=71,96g CK=12,00g SÓ=1,11g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=505,22kcal FH=20,11g ZS=11,65g SZH=88,60g CK=12,00g SÓ=1,48g TZS=0,00g
SZERDA 2021.03.31.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Zellerkrémleves 'tejmentes' (5)*; Csirkepörkölt; Orsó tézsta; Uborkasaláta;	Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=302,00kcal FH=14,55g ZS=34,50g SZH=51,05g CK=0,05g SÓ=0,28g TZS=1,20g	Iskola: EN=332,00kcal FH=17,05g ZS=41,50g SZH=57,05g CK=0,05g SÓ=0,28g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=415,00kcal FH=19,60g ZS=54,50g SZH=63,10g CK=0,10g SÓ=0,28g TZS=2,40g
CSÜTÖRTÖK 2021.04.01.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Csontleves; Hentes sertés szelet 'lisztmentes'; Hagymás burgonya;	Házi pulykahúskrém; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=243,72kcal FH=6,91g ZS=9,15g SZH=38,98g CK=5,10g SÓ=0,74g TZS=1,33g	Iskola: EN=344,08kcal FH=11,37g ZS=10,89g SZH=58,29g CK=7,12g SÓ=1,36g TZS=1,47g	K.Iskola: EN=490,08kcal FH=14,85g ZS=18,46g SZH=77,28g CK=9,17g SÓ=1,73g TZS=2,73g
PÉNTEK 2021.04.02.	Rizstej; Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Retek;	Burgonyaleves (tejmentes); Sült pulyka zöldf szeres; Zöldbabf zelék 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes'; Alma;	Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=311,36kcal FH=15,06g ZS=34,55g SZH=52,49g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	Iskola: EN=344,16kcal FH=17,78g ZS=41,57g SZH=58,73g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=428,56kcal FH=20,44g ZS=54,58g SZH=64,90g CK=0,10g SÓ=0,29g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=269,00kcal FH=4,85g ZS=8,80g SZH=49,73g CK=16,47g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=347,00kcal FH=7,25g ZS=10,20g SZH=66,33g CK=16,47g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=478,00kcal FH=9,70g ZS=17,60g SZH=82,98g CK=16,52g SÓ=0,48g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=302,66kcal FH=6,16g ZS=6,52g SZH=54,75g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	Iskola: EN=344,66kcal FH=6,68g ZS=6,52g SZH=64,43g CK=0,05g SÓ=0,29g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=397,66kcal FH=6,73g ZS=12,52g SZH=64,48g CK=0,10g SÓ=0,29g TZS=2,40g
	Óvoda: EN=302,00kcal FH=14,55g ZS=34,50g SZH=51,05g CK=0,05g SÓ=0,28g TZS=1,20g	Iskola: EN=684,42kcal FH=28,29g ZS=23,20g SZH=91,53g CK=14,74g SÓ=2,70g TZS=1,65g	K.Iskola: EN=834,27kcal FH=32,03g ZS=28,69g SZH=113,22g CK=18,29g SÓ=3,61g TZS=2,12g
	Óvoda: EN=211,28kcal FH=8,31g ZS=7,05g SZH=33,79g CK=0,03g SÓ=0,78g TZS=0,50g	Iskola: EN=343,36kcal FH=14,11g ZS=12,69g SZH=50,82g CK=0,05g SÓ=1,18g TZS=1,00g	K.Iskola: EN=448,37kcal FH=18,32g ZS=16,16g SZH=67,63g CK=0,06g SÓ=1,57g TZS=1,22g
	Óvoda: EN=271,50kcal FH=4,85g ZS=8,80g SZH=48,25g CK=13,30g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=349,50kcal FH=7,25g ZS=10,20g SZH=64,85g CK=13,30g SÓ=0,36g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=543,00kcal FH=9,70g ZS=17,60g SZH=96,50g CK=26,60g SÓ=0,48g TZS=2,40g

**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:**

**0200A1 Tej-, Tejtermékmentes**

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

TZS=Telített zsír;

(\* Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék; 7=Mandula, pisztácia;

8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

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