

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.01.09.	Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Vegyes vágott (6, 15)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=252,55kcal FH=10,67g ZS=5,73g SZH=38,72g CK=9,58g SÓ=0,94g TZS=2,32g	EN=547,39kcal FH=23,32g ZS=23,16g SZH=57,76g CK=4,06g SÓ=2,07g TZS=0,75g	EN=174,15kcal FH=4,09g ZS=2,45g SZH=34,96g CK=10,49g SÓ=0,72g TZS=0,65g
KEDD 2023.01.10.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Házi körözött (2)*; Zsemle (1)*;	Bakonyi betyárleves (1, 2, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kukoricás kenyér (1)*;
	EN=207,46kcal FH=7,99g ZS=2,28g SZH=37,13g CK=7,23g SÓ=0,75g TZS=0,32g	EN=538,24kcal FH=19,01g ZS=13,89g SZH=82,41g CK=44,14g SÓ=0,68g TZS=2,47g	EN=167,45kcal FH=5,29g ZS=5,16g SZH=24,20g CK=0,35g SÓ=1,07g TZS=2,14g
SZERDA 2023.01.11.	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Chilisbab (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Mandarin;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=543,74kcal FH=25,58g ZS=18,30g SZH=65,08g CK=4,14g SÓ=0,69g TZS=1,15g	EN=177,75kcal FH=6,46g ZS=5,65g SZH=25,37g CK=0,73g SÓ=1,11g TZS=1,84g
CSÜTÖRTÖK 2023.01.12.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Csirkemájas rizottó (5)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=268,12kcal FH=10,33g ZS=6,59g SZH=40,86g CK=15,56g SÓ=0,66g TZS=3,82g	EN=479,30kcal FH=16,50g ZS=18,39g SZH=77,14g CK=15,65g SÓ=0,25g TZS=1,00g	EN=156,30kcal FH=5,87g ZS=4,71g SZH=22,70g CK=0,27g SÓ=1,16g TZS=2,94g
PÉNTEK 2023.01.13.	Erdei-bodzás gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldségleves (1, 3, 5)*; Stefánia vagdalt (1, 3)*; Spenót (1, 2)*; Ft burgonya; Alma;	Teavaj (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;
	EN=202,72kcal FH=7,10g ZS=5,84g SZH=28,14g CK=7,40g SÓ=0,93g TZS=2,02g	EN=529,75kcal FH=22,86g ZS=22,62g SZH=53,26g CK=8,40g SÓ=0,83g TZS=2,25g	EN=241,98kcal FH=4,97g ZS=10,94g SZH=30,49g CK=0,45g SÓ=0,62g TZS=6,20g

**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:**

**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

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

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