

|                          | Tízórai   | Ebéd A   | Uzsonna  |
|--------------------------|---|--|--|
| HÉTF<br>2021.11.08.      | F zött kakaó (2, 4)*; Fonott kalács (1, 2, 3)*;   | Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Paradicsomos burgonyaf zelék (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; | Joghurt (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Mandarin;                             |
|                          | EN=323,37kcal FH=10,15g ZS=9,61g SZH=47,85g CK=23,14g SÓ=0,56g TZS=5,40g                      | EN=507,13kcal FH=18,58g ZS=19,01g SZH=61,12g CK=8,59g SÓ=1,25g TZS=1,13g   | EN=300,12kcal FH=9,85g ZS=8,99g SZH=43,34g CK=12,16g SÓ=0,55g TZS=5,42g      |
| KEDD<br>2021.11.09.      | Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Sajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;  | Filézett halászlé (5, 9)*; Túrós tészta tepert vel (1)*; Túró (2)*; Tejföl (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;          | Méz; Teavaj (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Alma;                             |
|                          | EN=286,79kcal FH=12,11g ZS=9,16g SZH=37,66g CK=7,19g SÓ=1,32g TZS=5,42g                       | EN=521,91kcal FH=24,77g ZS=19,96g SZH=61,60g CK=5,49g SÓ=3,83g TZS=4,88g   | EN=256,25kcal FH=3,80g ZS=8,56g SZH=41,24g CK=9,94g SÓ=0,65g TZS=5,88g       |
| SZERDA<br>2021.11.10.    | Tejeskávé (1, 2)*; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;                | Lebbencsleves (1, 5)*; Chilisbab sertés hússal (1, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;                                   | Házi körözött (2)*; Rozsos párna (1, 12)*; Lilahagyma;                       |
|                          | EN=331,28kcal FH=12,09g ZS=11,87g SZH=43,40g CK=18,16g SÓ=1,23g TZS=5,56g                     | EN=485,12kcal FH=25,58g ZS=14,32g SZH=60,36g CK=4,16g SÓ=0,88g TZS=0,56g   | EN=217,45kcal FH=8,94g ZS=4,52g SZH=34,35g CK=1,76g SÓ=0,84g TZS=0,52g       |
| CSÜTÖRTÖK<br>2021.11.11. | Tej (2)*; Vajkrém (2)*; Kifli (1, 2)*;  | Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Provanszi csirkemájragu (1, 5)*; Törtburgonya (5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;          | Zala felvágott (4)*; Hosszú zsemle (1)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kigyóuborka; |
|                          | EN=238,95kcal FH=9,96g ZS=6,36g SZH=34,82g CK=11,06g SÓ=0,77g TZS=2,60g                       | EN=483,02kcal FH=20,44g ZS=11,13g SZH=70,79g CK=15,73g SÓ=0,96g TZS=1,09g  | EN=199,21kcal FH=7,18g ZS=5,96g SZH=28,84g CK=0,26g SÓ=1,16g TZS=2,12g       |
| PÉNTEK<br>2021.11.12.    | Gyümölcs tea 'Erdei-bodza'; F tt tojás (3)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; | Marha er leves (1, 3, 5)*; Vagdalt tepsiben (1, 3, 5)*; Spenót (1, 2)*; F tt burgonya; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;    | Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Kigyóuborka;          |
|                          | EN=236,79kcal FH=8,71g ZS=8,03g SZH=29,13g CK=7,34g SÓ=0,82g TZS=2,31g                        | EN=481,27kcal FH=20,39g ZS=18,86g SZH=54,26g CK=7,87g SÓ=1,16g TZS=2,07g   | EN=207,25kcal FH=6,48g ZS=8,08g SZH=27,01g CK=0,64g SÓ=0,95g TZS=1,07g       |

**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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt

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 vezet jét l kérhet az intézményben.

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