

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.11.22.	Tej (2)*; Kalácska (1, 2, 3)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Sajt szórat (2)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*; Paradicsom;
	EN=261,50kcal FH=10,20g ZS=6,75g SZH=39,40g CK=13,90g SÓ=0,61g TZS=3,90g	EN=667,98kcal FH=26,16g ZS=25,71g SZH=73,88g CK=3,30g SÓ=0,90g TZS=2,75g	EN=188,90kcal FH=6,55g ZS=4,92g SZH=27,85g CK=0,35g SÓ=1,13g TZS=3,11g
KEDD 2021.11.23.	Gyümölcs tea 'Meggy'; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*; Kigyóuborka;
	EN=228,94kcal FH=5,93g ZS=9,22g SZH=30,09g CK=7,21g SÓ=0,91g TZS=1,39g	EN=507,00kcal FH=20,16g ZS=25,14g SZH=46,59g CK=10,38g SÓ=1,05g TZS=0,90g	EN=171,05kcal FH=5,58g ZS=5,19g SZH=24,71g CK=0,35g SÓ=1,07g TZS=2,14g
SZERDA 2021.11.24.	F zött kakaó (2, 4)*; Kockasajt (2)*; Margarin 'Delma' (2)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Körtekrémleves (1, 2)*; Halpaprikás (1, 2, 5, 9)*; Galuska (1, 3)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Lekvár; Teavaj (2)*; Kenyér 'Kukoricás' (1)*;
	EN=342,77kcal FH=12,10g ZS=11,91g SZH=44,89g CK=18,55g SÓ=1,50g TZS=6,73g	EN=560,33kcal FH=32,68g ZS=13,61g SZH=117,32g CK=22,65g SÓ=2,50g TZS=1,59g	EN=247,65kcal FH=3,42g ZS=8,58g SZH=38,70g CK=15,09g SÓ=0,66g TZS=5,88g
CSÜTÖRTÖK 2021.11.25.	Tej (2)*; Dzsungel reggeliz hely (1)*; Kifli (1, 2)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Sült virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Magvas' (1, 12)*; Paradicsom;
	EN=329,75kcal FH=11,93g ZS=5,06g SZH=59,07g CK=11,39g SÓ=0,97g TZS=2,60g	EN=620,65kcal FH=19,52g ZS=24,44g SZH=64,73g CK=4,54g SÓ=2,41g TZS=2,54g	EN=157,04kcal FH=7,77g ZS=3,46g SZH=23,38g CK=0,14g SÓ=0,76g TZS=0,36g
PÉNTEK 2021.11.26.	Gyümölcs tea 'Eper-csipkebogyó'; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Kigyóuborka;	Túrós galuskaleves (1, 2, 3)*; Temesvári aprópecsenye (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*;	Diós kifli (1, 2, 4, 6)*; Mandarin;
	EN=206,32kcal FH=7,40g ZS=5,87g SZH=28,65g CK=7,40g SÓ=0,93g TZS=2,02g	EN=510,75kcal FH=18,50g ZS=22,52g SZH=52,36g CK=1,98g SÓ=0,84g TZS=1,45g	EN=235,00kcal FH=4,42g ZS=8,00g SZH=36,38g CK=2,00g SÓ=0,10g TZS=0,00g

**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=Szezám; 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 vezetőjélt kérhet az intézményben.

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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.11.29.	Tej (2)*; Diákcsemege szalámi; Margarin 'Liga'; Kenyér 'Lenmagos' (1)*;	Gulyásleves (1, 3, 5)*; Amerikai palacsinta (1, 2, 3)*; Vaníliás gesztenyekrém (1, 2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Alma;	Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=284,89kcal FH=11,99g ZS=12,08g SZH=32,05g CK=9,65g SÓ=1,45g TZS=5,20g	EN=634,56kcal FH=20,01g ZS=19,74g SZH=90,35g CK=26,25g SÓ=1,39g TZS=3,14g	EN=182,35kcal FH=5,48g ZS=5,42g SZH=27,17g CK=1,63g SÓ=1,00g TZS=3,36g
KEDD 2021.11.30.	Gyümölcs tea 'Erdei gyümölcs'; Ken májas (1, 2, 4)*; Kenyér 'Félbarna' (1)*; Paradicsom;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Paprikásburgonya hússal (1, 3, 5)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=211,79kcal FH=6,37g ZS=5,31g SZH=34,18g CK=7,87g SÓ=1,07g TZS=2,00g	EN=554,21kcal FH=20,70g ZS=21,90g SZH=66,34g CK=15,62g SÓ=0,76g TZS=0,70g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
SZERDA 2021.12.01.	Tej (2)*; Veronai pulyka szelet felvágott (2, 4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Paradicsomleves bet tésztával (1, 3, 5)*; Mexikói csirkemáj ragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Lapkasajt (2)*; Zsemle (1)*; Kigyóuborka;
	EN=250,60kcal FH=12,31g ZS=9,25g SZH=30,00g CK=9,77g SÓ=1,37g TZS=4,08g	EN=458,89kcal FH=21,97g ZS=13,82g SZH=81,90g CK=15,86g SÓ=0,75g TZS=1,19g	EN=221,80kcal FH=11,04g ZS=6,31g SZH=29,18g CK=0,16g SÓ=1,14g TZS=4,07g
CSÜTÖRTÖK 2021.12.02.	Tejeskávé (1, 2)*; Tejfölös-túró (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*;	Karalábékrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Bolognai szósz hússal; Spagetti (1)*; Sajt (2)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*; Mandarin;
	EN=293,12kcal FH=13,79g ZS=7,62g SZH=41,62g CK=18,03g SÓ=1,01g TZS=3,42g	EN=626,06kcal FH=23,28g ZS=27,56g SZH=69,36g CK=9,41g SÓ=1,90g TZS=5,20g	EN=207,12kcal FH=4,75g ZS=3,59g SZH=37,34g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g
PÉNTEK 2021.12.03.	Tea 'Citromos'; Zala felvágott (4)*; Margarin 'Delma' (2)*; Kenyér 'Teljes kiörlés ' (1)*; Paradicsom;	Brokkolikrémleves gyöngyagylóval (1, 2, 3, 5)*; Hagymás burgonya; Rozmaringos sült csirkecomb (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Sárgarépás káposztasaláta;	Diós kifli (1, 2, 4, 6)*;
	EN=195,52kcal FH=7,01g ZS=5,91g SZH=29,09g CK=7,40g SÓ=1,15g TZS=1,98g	EN=530,85kcal FH=30,25g ZS=14,55g SZH=57,04g CK=8,12g SÓ=1,18g TZS=0,72g	EN=208,00kcal FH=4,00g ZS=8,00g SZH=30,50g CK=2,00g SÓ=0,10g TZS=0,00g

**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 vezetőjével lehet kérni az intézményben.

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