

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.07.18.	Csipkebogyó tea; Delma Margarin (2)*; Méz; Zsemle (1)*; Alma;	Filézett halászlé (5, 9)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=259,69kcal FH=4,78g ZS=2,53g SZH=53,84g CK=17,04g SÓ=0,73g TZS=0,92g	EN=501,28kcal FH=17,39g ZS=22,01g SZH=59,11g CK=19,65g SÓ=3,44g TZS=3,21g	EN=204,69kcal FH=6,51g ZS=8,15g SZH=26,33g CK=0,69g SÓ=1,19g TZS=2,92g
KEDD 2022.07.19.	Tej (2)*; Kalácska (1, 2, 3)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Natúr sertés szelet (1, 5)*; Meggymártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=261,50kcal FH=10,20g ZS=6,75g SZH=39,40g CK=13,90g SÓ=0,61g TZS=3,90g	EN=610,74kcal FH=30,48g ZS=22,64g SZH=67,71g CK=30,38g SÓ=0,79g TZS=0,91g	EN=158,00kcal FH=6,21g ZS=5,28g SZH=21,38g CK=0,53g SÓ=1,07g TZS=2,14g
SZERDA 2022.07.20.	Tejeskávé (1, 2)*; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Rozs kenyér (1)*;	Paradicsomleves bet. tésztával (1, 3, 5)*; Majorannás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Briós (1, 2, 3)*; szibarack;
	EN=326,58kcal FH=11,61g ZS=10,95g SZH=44,58g CK=18,14g SÓ=1,36g TZS=5,09g	EN=553,21kcal FH=18,17g ZS=23,15g SZH=83,70g CK=15,01g SÓ=1,02g TZS=1,18g	EN=241,10kcal FH=4,72g ZS=3,75g SZH=45,70g CK=11,75g SÓ=0,35g TZS=1,85g
CSÜTÖRTÖK 2022.07.21.	F zött kakaó (2, 4)*; Kifli (1, 2)*; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Uborkasaláta;	Kockasajt (2)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=459,48kcal FH=10,72g ZS=20,12g SZH=45,14g CK=21,00g SÓ=2,01g TZS=5,62g	EN=542,23kcal FH=19,91g ZS=21,80g SZH=64,15g CK=19,52g SÓ=0,64g TZS=0,64g	EN=165,30kcal FH=5,51g ZS=5,95g SZH=22,63g CK=0,27g SÓ=1,33g TZS=3,03g
PÉNTEK 2022.07.22.	Limonádé; Sajt (2)*; Delma Margarin (2)*; Zöldpaprika; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyagombóc leves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Lencsef. zselé (1, 2, 5, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;
	EN=270,55kcal FH=11,87g ZS=9,14g SZH=34,42g CK=7,91g SÓ=1,31g TZS=5,14g	EN=551,67kcal FH=26,86g ZS=19,90g SZH=59,07g CK=4,58g SÓ=1,34g TZS=0,89g	EN=267,90kcal FH=9,06g ZS=9,30g SZH=36,03g CK=10,95g SÓ=0,54g TZS=5,63g

**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=Szezám; 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**