

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.10.03.	Erdei gyümölcs tea; Delma Margarin (2)*; Lapkasajt (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Kolozsvári gulyásleves (1, 3, 5)*; Tejbedara (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=247,04kcal FH=10,57g ZS=8,20g SZH=32,59g CK=7,61g SÓ=1,21g TZS=4,39g	EN=598,55kcal FH=20,58g ZS=17,00g SZH=87,80g CK=44,18g SÓ=0,85g TZS=4,18g	EN=197,79kcal FH=6,21g ZS=8,09g SZH=25,13g CK=0,70g SÓ=1,19g TZS=2,92g
KEDD 2022.10.04.	Karamellás tej (2)*; Fonottka (1, 2)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Törtburgonya (5)*; Vegyes saláta;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;
	EN=303,50kcal FH=10,05g ZS=6,95g SZH=49,10g CK=22,10g SÓ=0,70g TZS=4,10g	EN=517,20kcal FH=17,04g ZS=21,55g SZH=57,84g CK=9,95g SÓ=0,99g TZS=1,23g	EN=183,50kcal FH=4,56g ZS=3,45g SZH=33,20g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,18g
SZERDA 2022.10.05.	Citromos tea; F tt tojás (3)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Brokkolikrémleves (1, 2, 5, 6)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Uborkasaláta;	Tejfölös-túró (2)*; Rozsos párna (1, 12)*;
	EN=239,92kcal FH=9,01g ZS=6,86g SZH=32,42g CK=7,84g SÓ=0,87g TZS=2,00g	EN=613,45kcal FH=24,09g ZS=23,24g SZH=73,65g CK=7,98g SÓ=1,23g TZS=0,98g	EN=205,52kcal FH=8,70g ZS=4,52g SZH=31,40g CK=0,45g SÓ=0,80g TZS=0,50g
CSÜTÖRTÖK 2022.10.06.	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Gyrosos sertés aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes rizs (5)*; Párolt zöldség (2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Paradicsom;
	EN=305,12kcal FH=8,45g ZS=7,59g SZH=48,96g CK=22,41g SÓ=0,63g TZS=4,57g	EN=620,04kcal FH=23,77g ZS=26,71g SZH=84,92g CK=6,56g SÓ=1,59g TZS=1,28g	EN=186,45kcal FH=7,10g ZS=5,91g SZH=26,78g CK=0,69g SÓ=1,15g TZS=1,84g
PÉNTEK 2022.10.07.	Meggyes gyümölcs Tea; Virsli (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13)*; Ketchup; Hosszú zsemle (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Teavaj (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=348,21kcal FH=5,15g ZS=13,68g SZH=37,21g CK=8,35g SÓ=1,97g TZS=1,81g	EN=535,38kcal FH=20,12g ZS=17,49g SZH=75,05g CK=18,43g SÓ=1,01g TZS=0,85g	EN=196,05kcal FH=4,34g ZS=8,68g SZH=25,56g CK=0,58g SÓ=0,64g TZS=5,75g

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:

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=Csillagfürt; 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