

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.11.21.	Tej (2)*; Kalácska (1, 2, 3)*;	Kertészleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Tökf zelék (1, 2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiörlés zsemle (1)*;
	EN=261,50kcal FH=10,20g ZS=6,75g SZH=39,40g CK=13,90g SÓ=0,61g TZS=3,90g	EN=481,18kcal FH=19,68g ZS=25,13g SZH=41,01g CK=10,36g SÓ=0,73g TZS=0,84g	EN=182,00kcal FH=6,25g ZS=4,86g SZH=26,65g CK=0,35g SÓ=1,13g TZS=3,11g
KEDD 2022.11.22.	Meggyes gyümölcs Tea; Zöldf szeres halpástétom (9)*; Magvas kenyér (1, 12)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; F tt burgonya; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Kukoricás kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=228,94kcal FH=5,93g ZS=9,22g SZH=30,09g CK=7,21g SÓ=0,91g TZS=1,39g	EN=510,78kcal FH=18,15g ZS=17,81g SZH=70,53g CK=16,75g SÓ=0,72g TZS=0,87g	EN=171,05kcal FH=5,58g ZS=5,19g SZH=24,71g CK=0,35g SÓ=1,07g TZS=2,14g
SZERDA 2022.11.23.	F zött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés zsemle (1)*;	Sárgaborsókrém-leves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=296,27kcal FH=10,55g ZS=8,41g SZH=42,61g CK=18,60g SÓ=0,88g TZS=4,48g	EN=536,57kcal FH=26,99g ZS=13,83g SZH=67,84g CK=5,52g SÓ=0,38g TZS=1,25g	EN=209,00kcal FH=4,40g ZS=3,90g SZH=37,73g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g
CSÜTÖRTÖK 2022.11.24.	Citromos tea; Zala felvágott (4)*; Delma Margarin (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;	Kifli (1, 2)*; Vajkrém (2)*;
	EN=188,62kcal FH=6,71g ZS=5,85g SZH=27,89g CK=7,40g SÓ=1,15g TZS=1,98g	EN=569,66kcal FH=20,35g ZS=20,56g SZH=86,94g CK=42,30g SÓ=0,56g TZS=4,63g	EN=150,95kcal FH=3,96g ZS=3,36g SZH=25,42g CK=1,66g SÓ=0,51g TZS=0,60g
PÉNTEK 2022.11.25.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Gyrosos sertés aprópecsenye (1, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=206,32kcal FH=7,40g ZS=5,87g SZH=28,65g CK=7,40g SÓ=0,93g TZS=2,02g	EN=572,54kcal FH=20,75g ZS=25,85g SZH=57,60g CK=2,75g SÓ=1,86g TZS=1,37g	EN=174,15kcal FH=4,09g ZS=2,45g SZH=34,96g CK=10,49g SÓ=0,72g TZS=0,65g

**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 vezetője I kérhet az intézményben.

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