

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.12.12.	Meggyes gyümölcs Tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*; Jégcsap retek;
	EN=232,17kcal FH=6,28g ZS=8,45g SZH=32,45g CK=7,66g SÓ=1,22g TZS=3,17g	EN=516,67kcal FH=17,39g ZS=18,76g SZH=67,63g CK=17,81g SÓ=0,37g TZS=0,76g	EN=168,75kcal FH=5,00g ZS=2,76g SZH=29,68g CK=0,18g SÓ=0,68g TZS=0,32g
KEDD 2022.12.13.	Erdei gyümölcs tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csontleves csigatésztával (1, 3, 5)*; Hentes tokány (1, 11)*; Kuskusz (1, 5)*;	Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=197,48kcal FH=7,64g ZS=1,94g SZH=36,81g CK=11,20g SÓ=0,63g TZS=0,04g	EN=545,87kcal FH=20,18g ZS=25,83g SZH=54,51g CK=3,65g SÓ=0,76g TZS=2,09g	EN=199,15kcal FH=3,57g ZS=9,36g SZH=24,80g CK=1,63g SÓ=0,48g TZS=6,30g
SZERDA 2022.12.14.	Gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Zsemle (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Finomf zelék (1, 2)*;	Lekvár; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=242,37kcal FH=7,42g ZS=5,92g SZH=36,52g CK=7,29g SÓ=0,94g TZS=2,16g	EN=452,96kcal FH=18,76g ZS=17,67g SZH=51,65g CK=10,34g SÓ=0,64g TZS=1,77g	EN=199,65kcal FH=4,14g ZS=2,48g SZH=40,12g CK=15,64g SÓ=0,74g TZS=0,65g
CSÜTÖRTÖK 2022.12.15.	Csipkebogyó tea; Sajtkrém (2, 5)*; Félbarna kenyér (1)*;	Csurgatott tojasleves (1, 3, 5)*; Sertésrizottó (5)*; Alma;	Méz; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;
	EN=206,79kcal FH=6,02g ZS=4,71g SZH=34,80g CK=7,61g SÓ=1,16g TZS=2,81g	EN=516,34kcal FH=19,29g ZS=26,02g SZH=64,47g CK=2,16g SÓ=1,06g TZS=1,67g	EN=180,85kcal FH=3,61g ZS=3,16g SZH=34,71g CK=11,54g SÓ=0,57g TZS=1,20g
PÉNTEK 2022.12.16.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Almaleves (1, 2)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Rizibizi (5)*; Vegyes saláta;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=214,85kcal FH=9,53g ZS=4,16g SZH=34,17g CK=11,03g SÓ=0,73g TZS=2,60g	EN=536,36kcal FH=14,75g ZS=14,79g SZH=101,47g CK=29,39g SÓ=1,36g TZS=3,60g	EN=209,00kcal FH=4,40g ZS=3,90g SZH=37,73g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g

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=Szezámag; 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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2022.12.19.	Citromos tea; Vajkrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szárazbabf zelék (1, 2)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=172,67kcal FH=4,43g ZS=2,65g SZH=32,70g CK=7,64g SÓ=0,67g TZS=0,04g	EN=530,22kcal FH=26,28g ZS=24,99g SZH=46,84g CK=2,44g SÓ=0,43g TZS=0,79g	EN=209,00kcal FH=4,40g ZS=3,90g SZH=37,73g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g
KEDD 2022.12.20.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Pritaminos tonhalmástétom (2, 3, 4, 9, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Fokhagymás aprópecsenye (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=246,38kcal FH=6,78g ZS=9,17g SZH=33,62g CK=7,93g SÓ=0,93g TZS=1,60g	EN=511,76kcal FH=18,83g ZS=26,90g SZH=63,23g CK=1,09g SÓ=0,41g TZS=1,14g	EN=180,12kcal FH=4,33g ZS=3,59g SZH=31,46g CK=6,16g SÓ=0,40g TZS=1,82g
SZERDA 2022.12.21.	Meggyes gyümölcs Tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*; Kigyóuborka;	Húsgombócleves (1, 2, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklevár; Porcukor (1, 13)*; Narancs;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*;
	EN=208,49kcal FH=6,37g ZS=5,28g SZH=33,48g CK=7,87g SÓ=1,07g TZS=2,00g	EN=703,81kcal FH=20,22g ZS=17,15g SZH=113,79g CK=34,96g SÓ=0,32g TZS=0,77g	EN=195,95kcal FH=6,19g ZS=4,79g SZH=31,07g CK=0,16g SÓ=1,16g TZS=3,08g
CSÜTÖRTÖK 2022.12.22.	Kifli (1, 2)*; Tej (2)*;	Meggye leves (1, 2)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;
	EN=214,85kcal FH=9,53g ZS=4,16g SZH=34,17g CK=11,03g SÓ=0,73g TZS=2,60g	EN=512,68kcal FH=19,26g ZS=21,64g SZH=57,88g CK=17,41g SÓ=0,27g TZS=0,69g	EN=183,75kcal FH=7,18g ZS=5,88g SZH=25,79g CK=0,73g SÓ=1,15g TZS=1,84g
PÉNTEK 2022.12.23.	Citromos tea; Liga Margarin; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Sajtos metélt (1)*; Sajt szórat (2)*; Tejföl (2)*;	Rostos gyümölcslé; Kifli (1, 2)*;
	EN=206,17kcal FH=6,46g ZS=5,65g SZH=32,41g CK=7,76g SÓ=1,11g TZS=1,84g	EN=521,22kcal FH=22,58g ZS=23,03g SZH=54,19g CK=4,83g SÓ=0,70g TZS=3,84g	EN=134,90kcal FH=3,60g ZS=1,23g SZH=26,59g CK=3,40g SÓ=0,47g TZS=0,60g

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**