

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.01.30.	Citromos tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Lebbencsleves (1, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Gyümölcsmártás (1, 2)*; Pirított dara (1)*;	Liga Margarin; Zsemle (1)*; Alma;
	EN=206,86kcal FH=6,13g ZS=8,09g SZH=27,44g CK=7,41g SÓ=1,19g TZS=3,06g	EN=494,60kcal FH=12,39g ZS=11,57g SZH=82,33g CK=32,88g SÓ=1,17g TZS=2,48g	EN=192,55kcal FH=4,73g ZS=2,53g SZH=36,42g CK=0,21g SÓ=0,72g TZS=0,92g
KEDD 2023.01.31.	Erdei gyümölcs tea; Zöldf szemes halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*; Savanyú káposzta (6)*;	Brokkolikrémleves gyönygykagylóval (1, 2, 3, 5, 6)*; Paprikásburgonya kolbással (1, 2, 3, 4, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Gyümölcsös krémjoghurt (1, 2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=244,17kcal FH=6,72g ZS=8,14g SZH=35,55g CK=7,66g SÓ=1,84g TZS=1,10g	EN=419,72kcal FH=15,51g ZS=14,75g SZH=55,96g CK=1,97g SÓ=1,63g TZS=3,76g	EN=251,85kcal FH=7,65g ZS=5,16g SZH=42,27g CK=17,88g SÓ=0,70g TZS=3,35g
SZERDA 2023.02.01.	Tej (2)*; Molnárka (1, 2, 3)*;	Gesztenyekrém leves almakockával (1, 2, 5)*; Mexikói sertésragu (1, 5)*; Kuskusz (1, 5)*;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=262,90kcal FH=9,96g ZS=6,90g SZH=39,43g CK=14,35g SÓ=0,65g TZS=4,04g	EN=581,06kcal FH=18,84g ZS=21,51g SZH=74,43g CK=17,55g SÓ=0,28g TZS=1,29g	EN=162,00kcal FH=6,66g ZS=5,68g SZH=21,16g CK=0,42g SÓ=1,11g TZS=1,98g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.02.	Zöldtea-citrusos; Házi körözött (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Karfiolleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*; Alma;	Teavaj (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;
	EN=167,81kcal FH=7,66g ZS=2,20g SZH=28,75g CK=7,34g SÓ=0,74g TZS=0,18g	EN=540,64kcal FH=21,06g ZS=21,88g SZH=63,08g CK=7,18g SÓ=1,00g TZS=3,42g	EN=252,42kcal FH=4,37g ZS=11,79g SZH=31,49g CK=6,16g SÓ=0,41g TZS=7,52g
PÉNTEK 2023.02.03.	Citromos tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Félbarna kenyér (1)*;	Burgonyaleves (1, 2, 5)*; Rúdvagdalt (1, 3, 5)*; Finomf zelék (1, 2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Méz; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*; Alma;
	EN=202,17kcal FH=6,00g ZS=5,25g SZH=32,63g CK=7,87g SÓ=1,07g TZS=2,00g	EN=507,38kcal FH=21,45g ZS=18,19g SZH=60,95g CK=10,31g SÓ=0,90g TZS=1,32g	EN=208,25kcal FH=4,53g ZS=2,45g SZH=42,66g 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=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

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.02.06.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Csontleves (1, 3, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Lencsef zelék (1, 2, 5, 11)*; Alma;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=214,85kcal FH=9,53g ZS=4,16g SZH=34,17g CK=11,03g SÓ=0,73g TZS=2,60g	EN=563,04kcal FH=28,31g ZS=25,63g SZH=51,04g CK=4,38g SÓ=0,48g TZS=0,77g	EN=160,20kcal FH=6,76g ZS=5,85g SZH=20,70g CK=0,42g SÓ=1,15g TZS=1,98g
KEDD 2023.02.07.	F zött kakaó (2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Párolt rizs (5)*; Alma;	Zöldf szeres halpástétom (9)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=246,57kcal FH=10,37g ZS=5,66g SZH=38,66g CK=18,52g SÓ=0,91g TZS=2,71g	EN=460,69kcal FH=20,89g ZS=14,65g SZH=76,39g CK=4,61g SÓ=0,50g TZS=1,37g	EN=203,65kcal FH=6,18g ZS=8,05g SZH=26,50g CK=0,64g SÓ=0,95g TZS=1,07g
SZERDA 2023.02.08.	Zöldtea-citrusos; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Gombás sertésragu (1, 2, 5)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Alma;
	EN=222,07kcal FH=7,19g ZS=5,84g SZH=32,87g CK=7,72g SÓ=0,93g TZS=1,88g	EN=523,61kcal FH=19,47g ZS=21,34g SZH=57,55g CK=2,86g SÓ=0,71g TZS=1,30g	EN=209,00kcal FH=4,40g ZS=3,90g SZH=37,73g CK=4,95g SÓ=0,39g TZS=2,04g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.09.	Citromos tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Félbarna kenyér (1)*;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Borsos tokány (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Kigyóuborka;
	EN=206,17kcal FH=6,46g ZS=5,65g SZH=32,41g CK=7,76g SÓ=1,11g TZS=1,84g	EN=615,29kcal FH=22,35g ZS=36,18g SZH=64,46g CK=1,11g SÓ=0,80g TZS=3,84g	EN=128,50kcal FH=4,64g ZS=2,68g SZH=21,46g CK=0,29g SÓ=0,67g TZS=0,18g
PÉNTEK 2023.02.10.	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 3, 5)*; Húsos tarhonya (1, 5)*; Fejeskáposzta-saláta; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=5,66g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g	EN=642,96kcal FH=24,88g ZS=21,94g SZH=83,58g CK=8,22g SÓ=0,90g TZS=0,86g	EN=149,40kcal FH=4,12g ZS=3,45g SZH=25,50g CK=0,27g SÓ=0,63g TZS=0,18g

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=Csillagfű; 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**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.02.13.	Meggyes gyümölcs Tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Húsgombóclevés (1, 2, 3, 5)*; Diós metélt (1)*; Diós porcukor (1, 6, 13)*; Alma;	Vajkrém (2)*; Zsemle (1)*;
	EN=212,82kcal FH=6,19g ZS=8,45g SZH=27,72g CK=7,35g SÓ=1,22g TZS=3,30g	EN=599,96kcal FH=18,86g ZS=28,46g SZH=64,27g CK=17,16g SÓ=0,29g TZS=0,76g	EN=164,55kcal FH=4,67g ZS=2,73g SZH=29,32g CK=0,18g SÓ=0,68g TZS=0,32g
KEDD 2023.02.14.	Tej (2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Alföldileves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Bulgur (1, 5)*; Alma;	Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=268,12kcal FH=10,33g ZS=6,59g SZH=40,86g CK=15,56g SÓ=0,66g TZS=3,82g	EN=587,33kcal FH=18,73g ZS=23,49g SZH=66,17g CK=3,20g SÓ=0,41g TZS=1,34g	EN=158,40kcal FH=6,37g ZS=5,65g SZH=20,64g CK=0,42g SÓ=1,11g TZS=1,98g
SZERDA 2023.02.15.	Gyümölcs tea; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Félbarna kenyér (1)*;	Zöldséglevés (1, 3, 5)*; Sertésvagdalt (1, 3, 5)*; Sárgaborsóf zelék (1, 5)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Molnárka (1, 2, 3)*; Liga Margarin; Alma;
	EN=222,07kcal FH=7,19g ZS=5,84g SZH=32,87g CK=7,72g SÓ=0,93g TZS=1,88g	EN=469,67kcal FH=23,98g ZS=16,69g SZH=53,04g CK=2,17g SÓ=0,75g TZS=0,71g	EN=227,00kcal FH=4,45g ZS=5,90g SZH=37,78g CK=5,00g SÓ=0,47g TZS=2,64g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.16.	Csipkebogyó tea; Sajtkrém (2, 5)*; Kifli (1, 2)*;	Paradicsomlevés bet tésztával (1, 3, 5)*; Pince ragu (1)*; Hagymás burgonya; Fejeskáposzta-saláta;	Zala felvágott (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;
	EN=213,49kcal FH=5,54g ZS=5,42g SZH=34,54g CK=8,66g SÓ=1,00g TZS=3,36g	EN=563,06kcal FH=19,56g ZS=18,00g SZH=75,35g CK=19,76g SÓ=0,58g TZS=1,01g	EN=160,20kcal FH=6,76g ZS=5,85g SZH=20,70g CK=0,42g SÓ=1,15g TZS=1,98g
PÉNTEK 2023.02.17.	Erdei gyümölcs tea; Vaníliás krémturó (1, 2, 13)*; Zsemle (1)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bácskai rizseshús (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Teavaj (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Mandarin;
	EN=217,78kcal FH=7,88g ZS=2,02g SZH=40,47g CK=10,77g SÓ=0,64g TZS=0,32g	EN=508,43kcal FH=16,17g ZS=23,36g SZH=73,79g CK=16,81g SÓ=1,49g TZS=1,10g	EN=200,10kcal FH=4,38g ZS=8,65g SZH=26,20g CK=0,27g SÓ=0,64g TZS=5,88g

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**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.02.20.	Meggyes gyümölcs Tea; Ken májas (1, 2, 4)*; Zsemle (1)*;	Reszelt tésztaleves (1, 3, 5)*; Húsgombóc (3, 5)*; Paradicsommártás (1, 5)*; Főtt burgonya;	Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Alma;
	EN=225,19kcal FH=6,31g ZS=5,33g SZH=36,63g CK=7,45g SÓ=1,08g TZS=2,28g	EN=508,90kcal FH=17,69g ZS=18,89g SZH=68,52g CK=15,35g SÓ=0,43g TZS=0,79g	EN=190,40kcal FH=6,31g ZS=4,71g SZH=30,39g CK=0,27g SÓ=1,16g TZS=2,94g
KEDD 2023.02.21.	Eper-csipkebogyó gyümölcs tea; Pritaminos tonhalpástétom (2, 3, 4, 9, 11)*; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Sertésraguleves (1, 3, 5)*; Tejberizs (2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*; Alma;	Csemege szalámi; Liga Margarin; Kifli (1, 2)*;
	EN=227,03kcal FH=6,69g ZS=9,17g SZH=28,90g CK=7,61g SÓ=0,93g TZS=1,73g	EN=552,78kcal FH=20,80g ZS=15,67g SZH=93,38g CK=44,17g SÓ=0,53g TZS=2,55g	EN=207,73kcal FH=5,74g ZS=9,16g SZH=24,82g CK=1,68g SÓ=1,06g TZS=3,72g
SZERDA 2023.02.22.	Citromos tea; Sonkakrém; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Gyümölcsleves (1, 2)*; Paprikásburgonya (1, 3, 5)*; Fejeskáposzta-saláta;	Molnárka (1, 2, 3)*; Méz; Liga Margarin;
	EN=161,22kcal FH=6,02g ZS=2,80g SZH=28,05g CK=7,35g SÓ=1,21g TZS=0,91g	EN=554,00kcal FH=20,37g ZS=21,84g SZH=66,48g CK=19,52g SÓ=0,42g TZS=0,43g	EN=228,90kcal FH=4,05g ZS=5,91g SZH=39,97g CK=14,85g SÓ=0,48g TZS=2,63g
CSÜTÖRTÖK 2023.02.23.	Tej (2)*; Kifli (1, 2)*;	Babgulyás (1, 3, 5)*; Darás metélt (1)*; Baracklekvár; Porcukor (1, 13)*;	Teljes kiőrlés kenyér (1)*; Liga Margarin; Zöldpaprika;
	EN=214,85kcal FH=9,53g ZS=4,16g SZH=34,17g CK=11,03g SÓ=0,73g TZS=2,60g	EN=685,79kcal FH=22,32g ZS=15,71g SZH=111,57g CK=35,32g SÓ=0,31g TZS=0,71g	EN=124,80kcal FH=4,33g ZS=2,54g SZH=21,25g CK=0,32g SÓ=0,71g TZS=0,78g
PÉNTEK 2023.02.24.	Meggyes gyümölcs Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarin; Teljes kiőrlés kenyér (1)*;	Tarhonyaleves (1, 5)*; Csirke nuggets (1, 2, 3, 4, 11)*; Zöldborsóf zelék (1, 2)*; Alma;	Briós (1, 2, 3)*;
	EN=189,54kcal FH=6,43g ZS=5,65g SZH=28,02g CK=7,45g SÓ=1,11g TZS=1,98g	EN=556,93kcal FH=22,87g ZS=16,73g SZH=74,73g CK=18,91g SÓ=1,59g TZS=4,75g	EN=196,00kcal FH=3,95g ZS=3,75g SZH=35,80g CK=11,75g SÓ=0,35g TZS=1,85g

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**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.02.27.	Citromos tea; Csemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Dörgicsei csirkeraguleves (1, 2, 3, 5)*; Mákos metélt (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; Alma;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=210,10kcal FH=6,13g ZS=8,45g SZH=27,38g CK=7,35g SÓ=1,22g TZS=3,30g	EN=575,62kcal FH=20,08g ZS=19,32g SZH=78,63g CK=18,91g SÓ=0,26g TZS=2,01g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g
KEDD 2023.02.28.	Tej (2)*; Tojáskrém (2, 3, 4, 11)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Jégcsap retek;	Almaleves (1, 2)*; Zöldborsós csirkemájás sertésragu (1, 5)*; Párolt rizs (5)*;	Mogyorókrém (2, 6, 8)*; Félbarna kenyér (1)*;
	EN=263,78kcal FH=13,36g ZS=8,87g SZH=30,53g CK=9,78g SÓ=1,19g TZS=4,02g	EN=478,16kcal FH=17,02g ZS=17,59g SZH=78,12g CK=20,59g SÓ=0,32g TZS=0,72g	EN=168,75kcal FH=4,21g ZS=3,45g SZH=30,22g CK=0,58g SÓ=0,63g TZS=0,04g
SZERDA 2023.03.01.			
CSÜTÖRTÖK 2023.03.02.			
PÉNTEK 2023.03.03.			

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.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 vezetője I kérhet az intézményben.

**Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0**