

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTFŐ 2023.10.23.			
	Tej (2)*; Teavaj (2)*; Kifli (1, 2)*;	Zöldségleves (1, 5)*; Sertéspörkölt (1)*; Szárabbfőzelék (1, 2)*;	Kenőmájás (1, 2, 4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
KEDD 2023.10.24.	EN=287,15kcal FH=9,57g ZS=12,36g SZH=34,20g CK=11,03g SÓ=0,74g TZS=8,30g	EN=537,03kcal FH=26,66g ZS=24,46g SZH=49,44g CK=3,49g SÓ=0,39g TZS=0,74g	EN=158,00kcal FH=6,21g ZS=5,29g SZH=21,39g CK=0,53g SÓ=1,07g TZS=2,14g
	Tejbegríz (1, 2)*; Fahéjas cukor (1, 13)*;	Fahéjas szilvaleves (1, 2)*; Bugaci sertés szelet (1)*; Kukoricás bulgur (1, 5)*;	Pulyka pizzasonka (4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Kigyóuborka;
SZERDA 2023.10.25.	EN=291,97kcal FH=8,57g ZS=3,25g SZH=56,66g CK=39,21g SÓ=0,20g TZS=1,80g	EN=527,20kcal FH=23,74g ZS=14,81g SZH=66,57g CK=16,83g SÓ=0,31g TZS=1,38g	EN=124,74kcal FH=4,56g ZS=2,60g SZH=20,87g CK=0,33g SÓ=0,76g TZS=0,82g
	Vaníliás tej (1, 2)*; Fatörzskifli (1, 2, 3)*;	Buzsáki leves (2, 5, 11)*; Mézes-mustáros csirke csíkok (1, 5, 11)*; Fűszeres törtburgonya (5)*;	Sonkakrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Jégcsap retek;
CSÜTÖRTÖK 2023.10.26.	EN=308,08kcal FH=10,53g ZS=6,59g SZH=50,65g CK=25,35g SÓ=0,60g TZS=3,62g	EN=542,12kcal FH=28,83g ZS=21,63g SZH=52,52g CK=8,32g SÓ=0,46g TZS=0,76g	EN=171,00kcal FH=6,53g ZS=4,04g SZH=26,86g CK=0,62g SÓ=1,06g TZS=0,15g
	Meggyes gyümölcs Tea; Rozsos párna (1, 12)*; Liga Margarín; Zöldpaprika;	Frankfurtileves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13)*; Lekváros bukta (1, 2, 3)*; Köte;	Zöldfűszeres halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;
PÉNTEK 2023.10.27.	EN=224,82kcal FH=5,41g ZS=4,83g SZH=38,79g CK=7,53g SÓ=0,70g TZS=1,10g	EN=490,93kcal FH=8,06g ZS=13,51g SZH=77,17g CK=17,20g SÓ=1,12g TZS=3,10g	EN=184,30kcal FH=6,09g ZS=8,05g SZH=21,77g CK=0,32g SÓ=0,95g TZS=1,20g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



SULL - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.
6724 Szeged, Kegyérkörtéi út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016
E-mail: mail@sull-host.hu

Étlap név:
Óvoda

Tápanyagtartalom: EN=Számlított energia; FH=Fehérje; ZS=Zsír; SZH=Szénhidrát; CK=Cukor; SÓ=Só;
TZS=Telített zsír

Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULL-HOST Kft. (www.sull-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Sull-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0

(*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Sója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rakétélék; 11=Mustár; 12=Szézám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfürt; 15=Édeslőszer; 16=Puhatestűek

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Óvoda

Időszak: 2023.10.02.-től 2023.10.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Napraforgómagos vajkrém Összetétel: Napraforgómag hántolt, Natúr vajkrém	26,89kcal	0,55g	2,40g	0,74g	0,02g	0,04g	0,00g
Natúr baromfi érme Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Natúr baromfi érme Valdor	84,43kcal	4,80g	5,96g	2,72g	0,00g	0,72g	1,72g
Nyírségi gombóclevés Összetétel: Citromlé 40%, Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. nudli, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	83,85kcal	3,03g	2,90g	9,51g	2,25g	0,27g	0,24g
Paradicsom Összetétel: Paradicsom	6,90kcal	0,30g	0,06g	1,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Paradicsommártás Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	169,16kcal	3,43g	4,10g	29,19g	14,73g	0,09g	0,44g
Párizsikrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Sertés párizsi, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	101,20kcal	2,59g	9,82g	0,54g	0,10g	0,67g	3,80g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz'	213,48kcal	5,04g	3,36g	36,83g	0,00g	0,07g	0,30g
Petrezselymes tojáskrém Összetétel: Aro margarin, Mustár, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Tojás főzött darabolt	71,24kcal	3,11g	5,45g	0,49g	0,11g	0,44g	1,84g
Pírított dara Összetétel: Búzadara, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'	129,27kcal	2,82g	3,06g	22,02g	0,00g	0,10g	0,30g
Pírított tökmag Összetétel: Tökmag hántolt	62,30kcal	3,39g	5,05g	0,36g	0,00g	0,00g	0,00g
Pizzás csiga Összetétel: Pizzás csiga 50g, Pizzás csiga 70g	218,50kcal	5,50g	11,00g	23,50g	2,15g	0,95g	6,00g
Pulyka pizzasonka Összetétel: Felvágott - Pulyka pizzasonka	2,34kcal	0,30g	0,12g	0,02g	0,01g	0,05g	0,04g
Rizibizi Összetétel: Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	208,11kcal	5,88g	4,93g	51,81g	1,88g	0,11g	0,53g
Roston sült hal tepsiben Összetétel: Csemege paprika, Étélizésítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'	155,22kcal	10,72g	7,57g	10,93g	0,29g	1,16g	0,83g
Rozsos párna Összetétel: Rozsos párna 56g	169,68kcal	4,93g	2,74g	30,46g	0,45g	0,62g	0,50g
Sajt szórát Összetétel: Trappista sajt	39,00kcal	3,13g	2,75g	0,38g	0,00g	0,25g	1,88g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g
Sajtos korong Összetétel: Étolaj 'napraforgó' sütéshez, Fagy. Sajtos korong Hungerit	242,23kcal	12,00g	12,36g	20,00g	0,00g	1,80g	3,64g