

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
<b>HÉTFŐ</b> 2024.06.03.	Csokoládé ízű tej (2)*; Kifli (1, 2)*; EN=239,9kcal FH=9,73g ZS=4,17g SZH=40,33g CK=10,89g SO=0,87g TZS=2,40g	Tárkonyos sertésragu leves (1, 3, 5)*; Metélt tészta (1)*; Mákos cukor (1, 6, 8, 12, 13)*; EN=540,79kcal FH=16,01g ZS=21,27g SZH=69,42g CK=19,12g SO=0,56g TZS=1,77g	Diákcsemege szalámi; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma; EN=212,54kcal FH=6,57g ZS=8,09g SZH=28,11g CK=0,38g SO=1,19g TZS=3,06g
<b>KEDD</b> 2024.06.04.	Meggyes gyümölcs Tea; Sertés párizsi (1, 2, 4)*; Liga Margarín; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=189,54kcal FH=6,43g ZS=5,65g SZH=28,02g CK=7,45g SO=1,11g TZS=1,98g	Tarhonyaleves (1, 5)*; Zöldborsós aprópecsenye (1, 5)*; Kuszkus (1, 5)*; Alma; EN=608,12kcal FH=21,12g ZS=24,49g SZH=70,88g CK=5,07g SO=0,50g TZS=1,94g	Sajtos szál (1, 2)*; EN=229,00kcal FH=4,00g ZS=14,80g SZH=19,35g CK=0,85g SO=0,95g TZS=7,45g
<b>SZERDA</b> 2024.06.05. Húsmentes nap	Limonádé; Tea (2)*; Félbarna kenyér (1)*; EN=225,25kcal FH=4,04g ZS=8,65g SZH=32,45g CK=7,91g SO=0,64g TZS=5,75g	Szárzabaleves (1, 5)*; Tejberizs (2)*; Kakaós cukor (1, 4, 13)*; Alma; Félbarna kenyér (1)*; EN=654,63kcal FH=20,57g ZS=7,35g SZH=112,89g CK=38,94g SO=0,84g TZS=3,07g	Paradicsomos halpástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=184,80kcal FH=6,14g ZS=8,07g SZH=21,97g CK=0,32g SO=0,95g TZS=1,20g
<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2024.06.06.	Tejeskávés ízű tej (2)*; Molnárika (1, 2, 3)*; EN=275,80kcal FH=9,92g ZS=6,75g SZH=43,00g CK=13,89g SO=0,57g TZS=9,75g	Daragalskaleves (1, 3, 5)*; Vadas aprópecsenye (1, 2, 5, 11)*; Csó tészta (1)*; EN=583,96kcal FH=20,74g ZS=24,13g SZH=88,65g CK=4,58g SO=0,54g TZS=1,45g	Sonkakrém (2)*; Félbarna kenyér (1)*; Kiglyóborka; EN=172,95kcal FH=6,63g ZS=4,20g SZH=27,15g CK=0,70g SO=1,11g TZS=0,21g
<b>PÉNTEK</b> 2024.06.07.	Edei gyümölcs tea; Sajtkrém (2, 5)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; EN=187,44kcal FH=5,93g ZS=4,71g SZH=30,07g CK=7,30g SO=1,16g TZS=2,94g	Májgaluskaleves (1, 3, 5)*; Mediterrán csirkeapró (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes rizs (5)*; Alma; EN=504,97kcal FH=29,58g ZS=14,48g SZH=79,41g CK=5,80g SO=0,87g TZS=1,05g	Lekvár; Liga Margarín; Fonott kalács (1, 2, 3)*; EN=251,10kcal FH=4,09g ZS=5,82g SZH=44,84g CK=19,98g SO=0,47g TZS=2,47g

## Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk



**SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.**  
6724 Szeged, Kengyelgyári 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; SO= só; TZS=Telített zsír.  
(\*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal;  
10=Rákkeltő; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillogfű; 15=Édesítőszer; 16=Pushatók

Ételeink az összetevők között jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is.  
Az ételek összetételével és az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.oivi.szegedvaros.hu) az NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a Suli-Host Kft. (www.suli-host.hu) hivatalos honlapján megtalálható. Szövegi tájékoztatást helyben a tagóvoda vezetőjétől kérhet az intézményben.

Suli-Host  
Étkeztetési  
Rendszer 3.0

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2024.06.05.-tól 2024.06.07.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Alma Összetétel: Alma 'Idared'	34,10kcal	0,44g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Csö tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott, fozovíz', Tojásmentes csö tészta	256,25kcal	7,32g	5,44g	44,46g	2,40g	0,17g	0,68g
Daragaluskaleves Összetétel: Búzadara, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Fokhagyma, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tojáslé, Vöröshagyma	132,15kcal	3,85g	3,79g	19,70g	0,71g	0,23g	0,53g
Erdei gyümölcs tea Összetétel: Citromlé 40%, Gyümölcs tea filteres, Kristálycukor	31,14kcal	0,07g	0,00g	7,38g	7,03g	0,00g	0,00g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	120,15kcal	4,01g	0,45g	25,02g	0,59g	0,63g	0,05g
Félbarna kenyér Összetétel: Félbarna kenyér	58,74kcal	1,96g	0,22g	12,23g	0,29g	0,31g	0,02g
Fonott kalács Összetétel: Fonott kalács, Fonott kalács	171,60kcal	3,95g	3,80g	29,54g	4,94g	0,36g	1,87g
Kakaós cukor Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	79,08kcal	0,80g	0,84g	16,44g	16,00g	0,00g	0,52g
Kigyóuborka Összetétel: Kigyó uborka	3,60kcal	0,30g	0,03g	0,51g	0,00g	0,00g	0,00g
Lekvár Összetétel: Sárgabarack lekvár	61,50kcal	0,09g	0,03g	15,05g	15,00g	0,03g	0,00g
Liga Margarin Összetétel: Liga margarin	18,00kcal	0,05g	2,00g	0,05g	0,05g	0,08g	0,60g
Limonádé Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor	32,80kcal	0,00g	0,00g	7,40g	7,32g	0,00g	0,00g
Májgaluskaleves Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. leveleszöld, Fagy. sárgarépa, Félegyházi morzsa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Majoranna, Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés máj, Só 'jódozott', Tojáspor, Vöröshagyma	158,41kcal	11,94g	4,46g	16,96g	1,33g	0,38g	0,32g
Mediterrán csirkeapró Összetétel: Ananász konzerv, Bazsalikom, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Finomliszt BL55, Gyömbér, Kristálycukor, Oregánó, Sertés fűszerkeverék, Só 'jódozott', Tartósítószermentes surított paradicsom, Vöröshagyma	132,55kcal	13,34g	5,23g	7,20g	4,38g	0,14g	0,23g
Molnárka Összetétel: Molnárka 55g	174,90kcal	3,96g	3,91g	30,03g	4,95g	0,39g	2,04g
Paradicsomos halpástétom Összetétel: Paradicsomos halpástétom	84,00kcal	2,23g	7,63g	1,58g	0,05g	0,33g	1,03g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étolaj 'napraforgó', Orölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'A', Só 'jódozott', Vöröshagyma	179,91kcal	3,86g	4,78g	47,54g	0,08g	0,15g	0,50g
Sajtkrém Összetétel: Natúr sajtkrém	55,50kcal	1,95g	4,26g	2,40g	0,00g	0,53g	2,76g

# Étlap melléklet

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

Étlap: Óvoda

Időszak: 2024.06.05.-től 2024.06.07.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Sonkakrém Összetétel: Mecom Toast sonkás szelet, Natúr vajkrém	49,20kcal	2,33g	3,72g	1,62g	0,11g	0,48g	0,17g
Szárazbaleves Összetétel: 10%-os ételectet, Babérlevél, Csemege paprika, Étélizesítő só mentes 'Pamol', Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Finomliszt BL55, Fokhagyma, Orólt fekete bors, Só 'jódozott', Szárazbab, Vöröshagyma	127,46kcal	6,60g	2,33g	19,22g	0,92g	0,17g	0,23g
Teavaj Összetétel: Teavaj	72,30kcal	0,04g	8,20g	0,03g	0,00g	0,01g	5,70g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'A', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	255,25kcal	10,77g	3,96g	57,24g	21,73g	0,35g	2,30g
Tejescávé ízű tej Összetétel: Tej '1,5%', Vita-d tejescávé (Gast-Food)	100,90kcal	5,96g	2,85g	12,97g	8,74g	0,19g	1,71g
Tejles kiörlésű kenyér Összetétel: Tejles kiörlésű kenyér	100,80kcal	3,92g	0,45g	20,30g	0,27g	0,63g	0,18g
Vadas aprópecsenye Összetétel: Babérlevél, Citromlé 40%, Étőlaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Finomliszt BL55, Kristálycukor, Mustár, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	195,56kcal	9,57g	14,91g	4,49g	1,46g	0,14g	0,23g