

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2023.10.09.	Eper-meggy gyümölcs tea; Diákcsemege szalámi; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zöldborsóleves (1, 3, 5)*; Bolognai szósz; Makaróni (1)*; Sajt szórat (2)*;	Sajtkrém (2, 5)*; Zsemle (1)*; Zöldpaprika;
	EN=209,58kcal FH=6,19g ZS=8,09g SZH=27,78g CK=7,41g SÓ=1,19g TZS=3,06g	EN=515,34kcal FH=21,45g ZS=21,48g SZH=57,50g CK=7,86g SÓ=0,98g TZS=3,39g	EN=201,95kcal FH=6,55g ZS=4,88g SZH=31,97g CK=0,16g SÓ=1,16g TZS=3,08g
KEDD 2023.10.10.	Meggyes gyümölcs Tea; Házi körözött (2)*; Félbarna kenyér (1)*;	Daragaluskaleves (1, 3, 5)*; Roston sült hal tepsiben (felnt 2) (1, 5, 9)*; Rizibizi (5)*; Céklasaláta (6, 15)*;	Ken májas (1, 2, 4)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Alma;
	EN=187,16kcal FH=7,75g ZS=2,20g SZH=33,48g CK=7,66g SÓ=0,74g TZS=0,05g	EN=515,96kcal FH=21,04g ZS=16,32g SZH=87,08g CK=4,08g SÓ=2,70g TZS=1,89g	EN=188,50kcal FH=6,36g ZS=5,25g SZH=28,57g CK=0,53g SÓ=1,07g TZS=2,14g
SZERDA 2023.10.11.	Tej (2)*; Magyaros vajkrém (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Bakonyi szárnyasragu leves (1, 2, 3, 5)*; Aranygaluska (1, 2, 3, 6)*; Vanília öntet (1, 2)*;	Szilvás puszedli (1, 2)*; Alma;
	EN=213,10kcal FH=10,31g ZS=5,75g SZH=30,20g CK=9,67g SÓ=0,93g TZS=3,64g	EN=616,41kcal FH=21,79g ZS=18,16g SZH=89,05g CK=32,83g SÓ=0,92g TZS=6,06g	EN=204,65kcal FH=3,14g ZS=3,60g SZH=38,30g CK=13,50g SÓ=0,01g TZS=3,15g
CSÜTÖRTÖK 2023.10.12.	Karamellás tej (2)*; Pulyka pizzasonka (4)*; Liga Margarin; Teljes kiörlés kenyér (1)*;	Zellerkrémleves (1, 2, 5)*; Levesgyöngy (1, 2, 3)*; Ketchupos csirkecomb (felnt 2) (1, 2, 3, 4, 5, 11)*; Petrezselymes burgonya (5)*; Vegyes vágott (6, 15)*;	Joghurt (2)*; Kifli (1, 2)*;
	EN=253,14kcal FH=10,46g ZS=5,57g SZH=40,56g CK=20,53g SÓ=0,96g TZS=2,62g	EN=565,37kcal FH=28,77g ZS=16,31g SZH=60,90g CK=3,85g SÓ=2,23g TZS=0,45g	EN=219,85kcal FH=8,63g ZS=6,56g SZH=30,77g CK=7,63g SÓ=0,62g TZS=4,20g
PÉNTEK 2023.10.13.	Csipkebogyó tea; Lapkasajt (2)*; Teljes kiörlés kenyér (1)*; Liga Margarin;	Magyaros burgonyaleves (1, 2, 4, 5)*; Natúr baromfi érme (1, 2, 3, 4, 11)*; Sárgarépa zselé (1, 2)*; Alma;	Kakaós csiga (1, 2)*;
	EN=227,69kcal FH=10,53g ZS=8,20g SZH=27,72g CK=7,35g SÓ=1,21g TZS=4,53g	EN=503,08kcal FH=16,81g ZS=20,51g SZH=58,85g CK=16,42g SÓ=1,62g TZS=5,47g	EN=209,00kcal FH=2,70g ZS=10,45g SZH=25,35g CK=8,95g SÓ=0,35g TZS=5,25g

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**