

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.09.27.	Tej (2)*; Mini méz; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Frankfurti leves liszt-,tejmentes; Darásmetél; szibarack;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=323,60kcal FH=10,50g ZS=8,60g SZH=52,68g CK=25,62g SÓ=0,48g TZS=3,40g	Iskola: EN=351,60kcal FH=12,00g ZS=10,00g SZH=54,98g CK=27,92g SÓ=0,53g TZS=4,25g	K.Iskola: EN=402,20kcal FH=13,50g ZS=13,90g SZH=57,28g CK=30,22g SÓ=0,58g TZS=5,10g
KEDD 2021.09.28.	Rostos almálé; Trappista sajt (2)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Zöldborsóf zelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Ráma margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=387,40kcal FH=12,95g ZS=15,78g SZH=53,90g CK=20,05g SÓ=0,72g TZS=5,73g	Iskola: EN=457,80kcal FH=16,75g ZS=18,78g SZH=62,25g CK=20,05g SÓ=0,94g TZS=7,23g	K.Iskola: EN=620,20kcal FH=21,80g ZS=28,48g SZH=78,95g CK=20,10g SÓ=1,22g TZS=9,93g
SZERDA 2021.09.29.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';	Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel (2)*; Alma;	Tejfölös túró (házi) (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=347,20kcal FH=14,19g ZS=14,97g SZH=43,87g CK=9,20g SÓ=0,83g TZS=5,05g	Iskola: EN=414,20kcal FH=16,89g ZS=17,07g SZH=54,47g CK=11,50g SÓ=0,94g TZS=5,90g	K.Iskola: EN=599,40kcal FH=24,18g ZS=26,44g SZH=74,84g CK=13,80g SÓ=1,50g TZS=8,40g
CSÜTÖRTÖK 2021.09.30.	szibarack rostoslé (dobozos); Baromfi párizsi (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Burgonyaleves tejfölös (2)*; Sült csirkecomb; Almamártás (2)*; Pírtott kukoricadara;	Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=312,80kcal FH=6,80g ZS=8,70g SZH=55,60g CK=12,12g SÓ=0,64g TZS=1,20g	Iskola: EN=392,00kcal FH=10,00g ZS=12,80g SZH=64,30g CK=12,24g SÓ=1,10g TZS=2,40g	K.Iskola: EN=512,70kcal FH=13,40g ZS=18,40g SZH=81,10g CK=12,30g SÓ=1,42g TZS=3,00g
PÉNTEK 2021.10.01.	Kefír (2)*; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Gomba krémleves tej-, lisztmentes; Sertés flekken; Kukoricás rizs; Uborkasaláta;	Toast sonkás felvágott (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=241,60kcal FH=9,30g ZS=8,25g SZH=32,70g CK=5,70g SÓ=0,43g TZS=3,45g	Iskola: EN=241,60kcal FH=9,30g ZS=8,25g SZH=32,70g CK=5,70g SÓ=0,43g TZS=3,45g	K.Iskola: EN=264,20kcal FH=9,30g ZS=10,75g SZH=32,70g CK=5,70g SÓ=0,43g TZS=3,45g
	Óvoda: EN=241,60kcal FH=9,30g ZS=8,25g SZH=32,70g CK=5,70g SÓ=0,43g TZS=3,45g	Iskola: EN=241,60kcal FH=9,30g ZS=8,25g SZH=32,70g CK=5,70g SÓ=0,43g TZS=3,45g	K.Iskola: EN=264,20kcal FH=9,30g ZS=10,75g SZH=32,70g CK=5,70g SÓ=0,43g TZS=3,45g
	Óvoda: EN=481,74kcal FH=25,35g ZS=19,38g SZH=63,93g CK=11,53g SÓ=1,30g TZS=1,27g	Iskola: EN=616,62kcal FH=32,63g ZS=23,36g SZH=87,41g CK=13,91g SÓ=2,84g TZS=1,48g	K.Iskola: EN=712,73kcal FH=36,94g ZS=26,46g SZH=103,45g CK=17,24g SÓ=3,93g TZS=1,70g
	Óvoda: EN=192,60kcal FH=6,86g ZS=5,65g SZH=33,87g CK=0,00g SÓ=0,74g TZS=0,13g	Iskola: EN=245,60kcal FH=10,12g ZS=6,69g SZH=42,85g CK=0,00g SÓ=1,30g TZS=0,27g	K.Iskola: EN=353,20kcal FH=13,55g ZS=10,77g SZH=59,78g CK=0,00g SÓ=1,67g TZS=0,34g

**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:**

**0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)**

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.10.04.	Tej (2)*; Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Tárkonyos csirkeraguleves 'tejmentes'; Diós metélt (6)*; Alma;	Tauris Király szalámi; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=368,20kcal FH=13,41g ZS=17,52g SZH=44,17g CK=9,26g SÓ=0,83g TZS=4,63g	Iskola: EN=435,20kcal FH=16,11g ZS=19,62g SZH=54,77g CK=11,56g SÓ=0,94g TZS=5,48g	K.Iskola: EN=641,40kcal FH=22,62g ZS=31,54g SZH=75,44g CK=13,92g SÓ=1,50g TZS=7,56g
KEDD 2021.10.05.	szibarack rostoslé (dobozos); Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;	Csontleves; Vagdalt sertés(tojás-,lisztmentes); Paradicsomos káposzta (5)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=284,15kcal FH=8,09g ZS=4,26g SZH=56,94g CK=12,04g SÓ=0,34g TZS=0,00g	Iskola: EN=347,93kcal FH=11,71g ZS=6,01g SZH=66,47g CK=12,08g SÓ=0,40g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=435,69kcal FH=14,99g ZS=7,82g SZH=83,67g CK=12,13g SÓ=0,62g TZS=0,00g
SZERDA 2021.10.06.	Tea csipkebogyó; Gépsonka (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Tarhonyás csirke (combfilé); Uborkasaláta;	Joghurt (2)*; Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=216,68kcal FH=7,70g ZS=5,85g SZH=38,52g CK=5,07g SÓ=0,69g TZS=0,22g	Iskola: EN=281,52kcal FH=11,80g ZS=7,10g SZH=49,12g CK=7,13g SÓ=1,19g TZS=0,44g	K.Iskola: EN=399,04kcal FH=15,65g ZS=11,28g SZH=67,87g CK=9,16g SÓ=1,53g TZS=0,56g
CSÜTÖRTÖK 2021.10.07.	Tej (2)*; Házi zöldséges sertéshúskrém 'tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes';	Kukorica krémleves tejes (1, 2)*; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Kenyér 'Adalékmentes'; Körte;	Zala Kométa; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=318,66kcal FH=15,05g ZS=12,02g SZH=42,53g CK=9,25g SÓ=1,02g TZS=4,00g	Iskola: EN=402,02kcal FH=19,86g ZS=14,93g SZH=53,17g CK=11,55g SÓ=1,37g TZS=4,85g	K.Iskola: EN=540,62kcal FH=27,96g ZS=19,35g SZH=72,15g CK=13,85g SÓ=1,79g TZS=5,70g
PÉNTEK 2021.10.08.	Kefir (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;	Brokkoli krémleves 'Tej-, lisztmentes'; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré tejjel (2)*;	Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=274,60kcal FH=9,96g ZS=10,64g SZH=39,80g CK=5,70g SÓ=0,39g TZS=3,45g	Iskola: EN=317,60kcal FH=11,40g ZS=11,40g SZH=48,70g CK=5,70g SÓ=0,45g TZS=3,45g	K.Iskola: EN=420,20kcal FH=13,92g ZS=15,33g SZH=65,60g CK=5,70g SÓ=0,57g TZS=3,45g

**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:**

**0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)**

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
HÉTF 2021.10.11.	Joghurt (2)*; Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';			Babgulyás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejes' (2)*; Körte;			Mini méz; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		
	Óvoda: EN=349,20kcal FH=12,51g ZS=17,32g SZH=40,97g CK=6,06g SÓ=0,78g TZS=4,83g	Iskola: EN=388,20kcal FH=13,71g ZS=18,02g SZH=49,27g CK=6,06g SÓ=0,84g TZS=4,83g	K.Iskola: EN=566,40kcal FH=18,72g ZS=28,54g SZH=67,64g CK=6,12g SÓ=1,35g TZS=6,06g	Óvoda: EN=564,02kcal FH=29,13g ZS=11,09g SZH=93,09g CK=32,35g SÓ=0,83g TZS=2,92g	Iskola: EN=715,41kcal FH=35,01g ZS=13,75g SZH=121,24g CK=43,03g SÓ=1,38g TZS=3,48g	K.Iskola: EN=893,42kcal FH=43,08g ZS=16,52g SZH=153,42g CK=55,99g SÓ=1,43g TZS=4,03g	Óvoda: EN=211,60kcal FH=4,50g ZS=3,00g SZH=43,48g CK=16,42g SÓ=0,28g TZS=0,00g	Iskola: EN=211,60kcal FH=4,50g ZS=3,00g SZH=43,48g CK=16,42g SÓ=0,28g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=234,20kcal FH=4,50g ZS=5,50g SZH=43,48g CK=16,42g SÓ=0,28g TZS=0,00g
KEDD 2021.10.12.	szibarack rostoslé (dobozos); Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';			Gomba leves; Sertés sült; Meggy mártás 'tejmentes'; F tt burgonya;			Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;		
	Óvoda: EN=366,80kcal FH=12,60g ZS=12,20g SZH=55,35g CK=12,00g SÓ=0,72g TZS=4,50g	Iskola: EN=437,20kcal FH=16,40g ZS=15,20g SZH=63,70g CK=12,00g SÓ=0,94g TZS=6,00g	K.Iskola: EN=569,20kcal FH=21,40g ZS=21,40g SZH=80,35g CK=12,00g SÓ=1,22g TZS=7,50g	Óvoda: EN=513,55kcal FH=24,40g ZS=14,80g SZH=66,72g CK=26,37g SÓ=1,82g TZS=0,83g	Iskola: EN=635,59kcal FH=30,55g ZS=18,49g SZH=81,84g CK=31,99g SÓ=2,62g TZS=1,04g	K.Iskola: EN=746,28kcal FH=34,37g ZS=23,16g SZH=94,42g CK=36,53g SÓ=3,07g TZS=1,44g	Óvoda: EN=272,26kcal FH=6,11g ZS=3,02g SZH=54,70g CK=0,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g	Iskola: EN=314,26kcal FH=6,63g ZS=3,02g SZH=64,38g CK=0,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=336,86kcal FH=6,63g ZS=5,52g SZH=64,38g CK=0,00g SÓ=0,29g TZS=0,00g
SZERDA 2021.10.13.	Tea csipkebogyó; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka;			Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró (2, 5, 11)*; Szarvacskaszerű gluténment.; Alma;			Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes';		
	Óvoda: EN=175,68kcal FH=4,80g ZS=3,03g SZH=32,55g CK=5,03g SÓ=0,28g TZS=0,00g	Iskola: EN=186,32kcal FH=5,00g ZS=3,05g SZH=34,91g CK=7,05g SÓ=0,28g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=218,24kcal FH=5,10g ZS=5,56g SZH=37,09g CK=9,06g SÓ=0,28g TZS=0,00g	Óvoda: EN=608,22kcal FH=22,70g ZS=23,33g SZH=73,91g CK=1,47g SÓ=1,73g TZS=1,44g	Iskola: EN=799,47kcal FH=28,74g ZS=30,97g SZH=97,65g CK=1,77g SÓ=3,03g TZS=1,94g	K.Iskola: EN=952,87kcal FH=34,37g ZS=23,16g SZH=118,59g CK=2,11g SÓ=3,63g TZS=2,35g	Óvoda: EN=235,20kcal FH=8,19g ZS=9,37g SZH=34,67g CK=0,00g SÓ=0,63g TZS=1,65g	Iskola: EN=274,20kcal FH=9,39g ZS=10,07g SZH=42,97g CK=0,00g SÓ=0,69g TZS=1,65g	K.Iskola: EN=431,40kcal FH=15,18g ZS=18,04g SZH=61,04g CK=0,00g SÓ=1,20g TZS=3,30g
CSÜTÖRTÖK 2021.10.14.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';			Almaleves (tejfölös) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka;			Toast sonkás felvágott (diéta); Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';		
	Óvoda: EN=204,87kcal FH=7,73g ZS=4,17g SZH=39,10g CK=5,09g SÓ=0,34g TZS=0,00g	Iskola: EN=273,01kcal FH=11,11g ZS=5,86g SZH=50,06g CK=7,16g SÓ=0,40g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=366,77kcal FH=14,27g ZS=7,64g SZH=68,96g CK=9,20g SÓ=0,62g TZS=0,00g	Óvoda: EN=532,64kcal FH=23,45g ZS=17,16g SZH=65,11g CK=21,81g SÓ=1,60g TZS=1,02g	Iskola: EN=659,93kcal FH=29,26g ZS=20,04g SZH=83,15g CK=29,47g SÓ=2,29g TZS=1,12g	K.Iskola: EN=765,65kcal FH=32,92g ZS=22,09g SZH=100,02g CK=36,04g SÓ=2,99g TZS=1,23g	Óvoda: EN=223,00kcal FH=6,91g ZS=9,15g SZH=33,92g CK=0,05g SÓ=0,74g TZS=1,33g	Iskola: EN=276,00kcal FH=10,17g ZS=10,19g SZH=42,90g CK=0,05g SÓ=1,30g TZS=1,47g	K.Iskola: EN=414,00kcal FH=13,65g ZS=17,77g SZH=59,88g CK=0,10g SÓ=1,67g TZS=2,73g
PÉNTEK 2021.10.15.	Poharas tej (2)*; Gépsonka (diéta); Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;			Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajf zelék tejjel (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';			Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Molnárka (allergénmentes) (1)*;		
	Óvoda: EN=301,96kcal FH=14,68g ZS=9,20g SZH=39,47g CK=0,04g SÓ=0,74g TZS=0,22g	Iskola: EN=321,96kcal FH=17,78g ZS=9,77g SZH=40,09g CK=0,08g SÓ=1,18g TZS=0,44g	K.Iskola: EN=354,56kcal FH=19,33g ZS=12,55g SZH=40,40g CK=0,10g SÓ=1,41g TZS=0,56g	Óvoda: EN=612,24kcal FH=27,81g ZS=20,76g SZH=80,75g CK=5,66g SÓ=2,85g TZS=2,92g	Iskola: EN=794,34kcal FH=35,59g ZS=27,66g SZH=103,27g CK=6,29g SÓ=3,81g TZS=3,60g	K.Iskola: EN=977,29kcal FH=42,16g ZS=33,77g SZH=130,46g CK=6,99g SÓ=4,54g TZS=4,18g	Óvoda: EN=244,10kcal FH=3,85g ZS=4,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=0,35g	Iskola: EN=244,10kcal FH=3,85g ZS=4,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=0,35g	K.Iskola: EN=329,20kcal FH=3,85g ZS=7,05g SZH=60,45g CK=30,95g SÓ=0,35g TZS=0,35g

**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:**

**0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)**

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. diétikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**

	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.10.18.	Tea csipkebogyó; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;	Zöldborsó leves 'tej-, cukor-, lisztmentes'; Bolognai halas-tészta (9)*; Alma;	Kefír (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=205,08kcal FH=5,16g ZS=5,39g SZH=39,14g CK=5,03g SÓ=0,24g TZS=0,00g	Iskola: EN=256,32kcal FH=6,60g ZS=6,15g SZH=50,06g CK=7,05g SÓ=0,30g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=367,04kcal FH=9,12g ZS=10,08g SZH=68,97g CK=9,06g SÓ=0,42g TZS=0,00g
KEDD 2021.10.19.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Riso margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;	Csontleves; Rakott zöldbab tejfölös (2)*; Banán;	Pápai sonka (diéta); Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes'; Uborka;
	Óvoda: EN=356,10kcal FH=9,85g ZS=10,15g SZH=54,65g CK=26,90g SÓ=0,55g TZS=3,75g	Iskola: EN=384,10kcal FH=11,35g ZS=11,55g SZH=56,95g CK=29,20g SÓ=0,60g TZS=4,60g	K.Iskola: EN=497,20kcal FH=12,85g ZS=15,45g SZH=74,25g CK=44,75g SÓ=0,65g TZS=5,45g
SZERDA 2021.10.20.	szibarack rostoslé (dobozos); Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Köményes sertéssült; Burgonyaf zelék tejfölös (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Tauris Király szalámi; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=256,76kcal FH=5,04g ZS=3,11g SZH=37,40g CK=9,20g SÓ=0,29g TZS=0,00g	Iskola: EN=260,76kcal FH=5,28g ZS=3,17g SZH=40,50g CK=11,50g SÓ=0,53g TZS=4,25g	K.Iskola: EN=285,36kcal FH=5,40g ZS=5,70g SZH=43,20g CK=13,80g SÓ=0,58g TZS=5,10g
CSÜTÖRTÖK 2021.10.21.	Tej (2)*; Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Paradicsom;	Lebbencs leves; Kapros káposzta 'Liszt-, tejmentes'; Kenyér 'Adalékmentes';	Zala Kométa; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=270,50kcal FH=10,80g ZS=8,66g SZH=37,40g CK=9,20g SÓ=0,48g TZS=3,40g	Iskola: EN=303,10kcal FH=12,50g ZS=10,10g SZH=40,50g CK=11,50g SÓ=0,53g TZS=4,25g	K.Iskola: EN=356,00kcal FH=14,10g ZS=14,02g SZH=43,20g CK=13,80g SÓ=0,58g TZS=5,10g
PÉNTEK 2021.10.22.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldségleves 'tej-, cukormentes'; Mézes mustáros csirkefilé 'gluténmentes' (11)*; Párolt rizs; Alma;	Zöldf szeres harcsapástétom (9)*; Zsemle (adalékmentes) (1)*;
	Óvoda: EN=357,00kcal FH=12,90g ZS=12,28g SZH=53,85g CK=20,00g SÓ=0,72g TZS=4,53g	Iskola: EN=427,40kcal FH=16,70g ZS=15,28g SZH=62,20g CK=20,00g SÓ=0,94g TZS=6,03g	K.Iskola: EN=559,40kcal FH=21,70g ZS=21,48g SZH=78,85g CK=20,00g SÓ=1,22g TZS=7,53g

**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:**

**0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)**

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**



	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna
HÉTF 2021.10.25.	Tej (2)*; Baromfi párizsi (diéta); Riso margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;	Meggyleves 'Liszt-, tejmentes'; Bácskai rizseshús sertés; Csemege uborka;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=303,80kcal FH=12,50g ZS=12,00g SZH=36,60g CK=9,32g SÓ=0,88g TZS=4,60g	Iskola: EN=372,00kcal FH=16,00g ZS=16,80g SZH=39,30g CK=11,74g SÓ=1,33g TZS=6,65g	K.Iskola: EN=442,70kcal FH=18,50g ZS=22,40g SZH=41,80g CK=14,10g SÓ=1,58g TZS=8,10g
KEDD 2021.10.26.	Tej (2)*; F tt virsli 'diéta'; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Kertész leves (diéta) (5)*; Vadas sertésszelet (2, 5, 11)*; Spagetti;	Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Alma;
	Óvoda: EN=434,60kcal FH=17,40g ZS=23,50g SZH=43,42g CK=9,26g SÓ=1,76g TZS=8,38g	Iskola: EN=501,60kcal FH=20,10g ZS=25,60g SZH=54,02g CK=11,56g SÓ=1,87g TZS=9,23g	K.Iskola: EN=630,20kcal FH=24,00g ZS=30,90g SZH=72,92g CK=13,86g SÓ=2,04g TZS=10,08g
SZERDA 2021.10.27.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Riso margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';	Zöldségleves 'lisztmentes'; Sült csirkecomb; Zöldborsóf zelék (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes'; Zöldpaprika;
	Óvoda: EN=361,40kcal FH=13,52g ZS=17,56g SZH=42,55g CK=9,23g SÓ=0,91g TZS=6,18g	Iskola: EN=475,60kcal FH=18,02g ZS=24,09g SZH=53,25g CK=11,55g SÓ=1,34g TZS=8,88g	K.Iskola: EN=604,20kcal FH=21,93g ZS=29,39g SZH=72,15g CK=13,85g SÓ=1,51g TZS=9,73g
CSÜTÖRTÖK 2021.10.28.	szibarack rostoslé (dobozos); Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Paradicsom leves (5)*; Brassói aprópecsenye; Forgatott burgonya;	Riso margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;
	Óvoda: EN=278,15kcal FH=7,73g ZS=4,17g SZH=56,04g CK=12,04g SÓ=0,34g TZS=0,00g	Iskola: EN=337,93kcal FH=11,11g ZS=5,86g SZH=64,97g CK=12,08g SÓ=0,40g TZS=0,00g	K.Iskola: EN=423,69kcal FH=14,27g ZS=7,64g SZH=81,87g CK=12,13g SÓ=0,62g TZS=0,00g
PÉNTEK 2021.10.29.	Kefír (2)*; Ráma margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*; Uborka;	Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vagdalt pogácsa burgonyás; Tökf zelék tejfölös, lisztmentes (2)*; Kenyér 'Adalékmentes';	Mini dzsem (13)*; Ráma margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes';
	Óvoda: EN=275,60kcal FH=9,65g ZS=11,78g SZH=33,26g CK=5,75g SÓ=0,43g TZS=4,65g	Iskola: EN=278,00kcal FH=9,85g ZS=11,80g SZH=33,60g CK=5,75g SÓ=0,43g TZS=4,65g	K.Iskola: EN=332,20kcal FH=10,00g ZS=17,81g SZH=33,82g CK=5,80g SÓ=0,43g TZS=5,85g
	Óvoda: EN=271,50kcal FH=4,85g ZS=8,80g SZH=48,25g CK=13,30g SÓ=0,24g TZS=1,20g	Iskola: EN=310,50kcal FH=6,05g ZS=9,50g SZH=56,55g CK=13,30g SÓ=0,30g TZS=1,20g	K.Iskola: EN=504,00kcal FH=8,50g ZS=16,90g SZH=88,20g CK=26,60g SÓ=0,42g TZS=2,40g

**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:**

**0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)**

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; 7=Mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rák, puhatestűek; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt

Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. diétetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

**Suli-Host**  
**Étkeztetési**  
**Rendszer 3.0**