

	Tízórai			Ebéd A			Uzsonna		
HÉTFŐ 2025.06.16.	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Gulyás leves sertéshússal; Gyümölcsrizs 'tejes' (2)*; Alma;			Mini méz; Bebo margarin 10g; Kifli (adalékmentes) (1)*;		
	Óvoda: EN=293,60kcal FH=10,67g ZS=14,84g SZH=28,57g CK=6,14g SÓ=1,10g TZS=4,99g	Iskola: EN=318,70kcal FH=11,41g ZS=14,92g SZH=33,77g CK=6,16g SÓ=1,24g TZS=5,03g	K.Iskola: EN=469,10kcal FH=15,50g ZS=24,20g SZH=45,94g CK=6,26g SÓ=1,91g TZS=6,34g	Óvoda: EN=444,79kcal FH=20,64g ZS=13,74g SZH=57,42g CK=32,54g SÓ=0,36g TZS=3,33g	Iskola: EN=575,88kcal FH=27,41g ZS=16,26g SZH=76,74g CK=43,30g SÓ=0,54g TZS=3,78g	K.Iskola: EN=687,80kcal FH=31,76g ZS=18,88g SZH=93,71g CK=56,33g SÓ=0,74g TZS=4,34g	Óvoda: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g	Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=274,00kcal FH=4,00g ZS=3,90g SZH=43,78g CK=16,52g SÓ=0,65g TZS=0,90g
KEDD 2025.06.17.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Gomba leves; Sertés sült; Meggymártás 'tejmentes'; Főtt burgonya;			Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Banán;		
	Óvoda: EN=314,10kcal FH=10,76g ZS=10,72g SZH=29,95g CK=0,08g SÓ=1,04g TZS=5,36g	Iskola: EN=370,60kcal FH=14,10g ZS=13,10g SZH=35,20g CK=0,10g SÓ=1,34g TZS=6,90g	K.Iskola: EN=452,20kcal FH=18,18g ZS=15,56g SZH=45,65g CK=0,14g SÓ=1,78g TZS=8,48g	Óvoda: EN=513,55kcal FH=24,40g ZS=14,80g SZH=66,72g CK=26,37g SÓ=0,29g TZS=0,83g	Iskola: EN=635,59kcal FH=30,55g ZS=18,49g SZH=81,84g CK=31,99g SÓ=0,53g TZS=1,04g	K.Iskola: EN=746,28kcal FH=34,37g ZS=23,16g SZH=94,42g CK=36,53g SÓ=0,68g TZS=1,44g	Óvoda: EN=290,00kcal FH=5,78g ZS=3,90g SZH=56,12g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	Iskola: EN=332,00kcal FH=6,30g ZS=3,90g SZH=65,80g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g	K.Iskola: EN=332,00kcal FH=6,30g ZS=3,90g SZH=65,80g CK=0,15g SÓ=0,70g TZS=0,90g
SZERDA 2025.06.18.	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;			Tarhonyaleves 'tej-, cukormentes'; Vadas pulykaapró (2, 5, 11)*; Szarvacska tészta gluténment.; Narancs;			Csirkemájkrém 30g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*; Uborka;		
	Óvoda: EN=278,50kcal FH=10,05g ZS=8,55g SZH=39,65g CK=13,65g SÓ=0,55g TZS=2,85g	Iskola: EN=300,50kcal FH=11,60g ZS=9,30g SZH=41,95g CK=15,95g SÓ=0,60g TZS=3,30g	K.Iskola: EN=322,50kcal FH=13,15g ZS=10,05g SZH=44,25g CK=18,25g SÓ=0,65g TZS=3,75g	Óvoda: EN=621,10kcal FH=23,02g ZS=23,45g SZH=75,64g CK=1,47g SÓ=0,56g TZS=1,44g	Iskola: EN=816,35kcal FH=29,14g ZS=31,09g SZH=99,98g CK=1,77g SÓ=0,95g TZS=1,94g	K.Iskola: EN=969,75kcal FH=32,90g ZS=36,87g SZH=120,92g CK=2,11g SÓ=1,14g TZS=2,35g	Óvoda: EN=183,20kcal FH=6,65g ZS=6,92g SZH=22,78g CK=0,08g SÓ=0,95g TZS=1,81g	Iskola: EN=210,70kcal FH=7,59g ZS=7,02g SZH=28,32g CK=0,10g SÓ=1,09g TZS=1,85g	K.Iskola: EN=341,30kcal FH=12,56g ZS=13,76g SZH=40,36g CK=0,14g SÓ=1,76g TZS=3,58g
CSÜTÖRTÖK 2025.06.19.	Tea citromos; Körözött 'házi' (2)*; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Almaleves (tejes) (2)*; Paprikás burgonya sertéshússal; Csemege uborka (11)*;			Toast sonkás felvágott (diéta); Bebo margarin 10g; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;		
	Óvoda: EN=149,27kcal FH=5,89g ZS=1,69g SZH=26,70g CK=5,17g SÓ=0,59g TZS=0,16g	Iskola: EN=203,51kcal FH=8,81g ZS=2,76g SZH=34,56g CK=7,26g SÓ=0,73g TZS=0,20g	K.Iskola: EN=269,47kcal FH=11,05g ZS=3,30g SZH=47,26g CK=9,34g SÓ=1,04g TZS=0,28g	Óvoda: EN=540,90kcal FH=24,25g ZS=17,02g SZH=66,76g CK=23,19g SÓ=1,14g TZS=1,29g	Iskola: EN=671,52kcal FH=30,34g ZS=19,93g SZH=85,30g CK=31,31g SÓ=1,57g TZS=1,48g	K.Iskola: EN=784,98kcal FH=34,60g ZS=22,16g SZH=103,13g CK=38,80g SÓ=2,01g TZS=1,77g	Óvoda: EN=145,90kcal FH=5,02g ZS=4,17g SZH=21,47g CK=0,08g SÓ=1,06g TZS=0,99g	Iskola: EN=185,00kcal FH=7,82g ZS=4,59g SZH=27,35g CK=0,10g SÓ=1,70g TZS=1,17g	K.Iskola: EN=242,20kcal FH=10,33g ZS=4,92g SZH=38,09g CK=0,14g SÓ=2,23g TZS=1,31g
PÉNTEK 2025.06.20.	Tej (2)*; Zala Kométa; Bebo margarin 10g; Zsemle (adalékmentes) (1)*; Uborka;			Burgonyaleves (tejmentes); Vagdalt csirke(tojás-, lisztmentes); Parajfőzelék tejjel (2)*; Főtt burgonya; Kenyér 'Adalékmentes' (1)*;			Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (allergénmentes) (1)*;		
	Óvoda: EN=304,70kcal FH=13,45g ZS=9,93g SZH=39,51g CK=9,39g SÓ=1,23g TZS=3,78g	Iskola: EN=367,70kcal FH=17,80g ZS=13,70g SZH=42,45g CK=11,73g SÓ=1,61g TZS=5,31g	K.Iskola: EN=410,20kcal FH=20,75g ZS=15,96g SZH=45,07g CK=14,05g SÓ=1,82g TZS=6,30g	Óvoda: EN=613,04kcal FH=27,57g ZS=17,16g SZH=82,39g CK=8,74g SÓ=1,33g TZS=2,28g	Iskola: EN=798,14kcal FH=35,28g ZS=23,36g SZH=105,57g CK=10,39g SÓ=1,72g TZS=2,92g	K.Iskola: EN=968,19kcal FH=41,31g ZS=28,14g SZH=129,82g CK=11,63g SÓ=2,28g TZS=3,50g	Óvoda: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=1,05g	Iskola: EN=253,00kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=45,45g CK=17,70g SÓ=0,35g TZS=1,05g	K.Iskola: EN=315,50kcal FH=3,85g ZS=5,55g SZH=60,45g CK=30,95g SÓ=0,35g TZS=1,05g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk



Tápanyagtartalom: EN=Számitott 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=Szezámag; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek

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

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. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Étlap név:
0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

Suli-Host
Étkeztetési
Rendszer 3.0