Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt.

Szabadkai u. 9.

Étlap iskola felső 11-14 év

2018.12.03 - 2018.12.09

	hétfő 2018.12.03	kedd 2018.12.04	szerda 2018.12.05	csütörtök 2018.12.06	péntek 2018.12.07
Tízórai	**Gyümölcs tea, Magyaros szendvicskrém, Tészta köret teljes kiőrlésű tésztából, Uborka kígyó,** E:1 336(Kj) 320(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,	**Gyümölcs joghurt, Kifli,** E: 637(Kj) 152(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 1(g)Cuk: 3(g)Só:1,02(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 53(mg)Allergén:Tej,Glutén,	**Citromos tea, Zöldhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér,** E: 911(Kj) 218(KCal)F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 36(g)Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	**Tejeskávé, Teavaj, Császár zsemle,** E:1 393(Kj) 333(KCal)F: 11(g)Kol: 41(g)Sz: 47(g)Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 200(mg)Allergén:Tej,Glutén,	**Hibiszkusz tea, Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,** E:1 418(Kj) 339(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)Allergén:Glutén,
Ebéd	**Zellerkrém leves, Milánói makaróni, Reszelt sajt,** E:3009(Kj) 720(KCal)F: 25(g)Kol: 80(g)Sz: 19(g)Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:1,40(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 192(mg)Allergén:Glutén,Tej,	**Hamis gulyásleves, Tökfőzelék, Sonka ropogós, Müzli szelet,** E:3342(Kj) 760(KCal)F: 20(g)Kol: 55(g)Sz: 75(g)Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:4,85(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 200(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	**Francia hagymaleves, Rántott sertés borda, Gombás rizs, Csokoládé Mikulás,** E:3 620(Kj) 827(KCal)F: 21(g)Kol: 83(g)Sz: 69(g)Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:3,65(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 59(mg)Allergén:	**Sajtgaluska leves, Sárgaborsó főzelék, Pulyka pörkölt, Túró Rudi,** E3 421(Kj) 819(KCal)F: 37(g)Kol:115(g)Sz: 63(g)Zsir: 26(g)Cuk: 19(g)Só:0,82(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 212(mg)Allergén:Tej,Glutén,	**Májgombócleves, Tejbe zabpehely dióval, mazsolával,** E:3155(Kj) 775(KCal)F: 19(g)Kol: 49(g)Sz: 62(g)Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 301(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,Diófélék,
Uzsonna	**Túrós táska, Alma,** E:1 141(Kj) 273(KCal)F: 9(g)Kol: 50(g)Sz: 46(g)Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg)Allergén:	**Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa reszelve, szeletben,** E:1 323(Kj) 317(KCal)F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 31(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,	**Sárgabarack lekvár, Margarin, Zsemle,** E:1 100(Kj) 263(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g)Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg)Allergén:Glutén,	**Marhapárizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom,** E: 898(Kj) 215(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)Allergén:Glutén,	**Házi csirkehúskrém, Zsemle, Lila hagyma,** E:1 033(Kj) 247(KCal)F: 9(g)Kol: 1(g)Sz: 32(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program http://www.lafisoft .hu V 2.2.1 Tel:77-425-262 lafiSoft@lafisoft.hu

Élelmezésvezető

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt.

Szabadkai u. 9.

Étlap Iskola felső 11-14

2018.12.10 - 2018.12.16

	hétfő 2018.12.10	kedd 2018.12.11	szerda 2018.12.12	csütörtök 2018.12.13	péntek 2018.12.14	szombat 2018.12.15
Tízórai	**Karamellás tej, Teavaj, Kifli,** E:1 434(Kj) 343(KCal)F: 11(g)Kol: 41(g)Sz: 49(g)Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,Tej,	**Csipke tea, Vajkrém, Zsemle,** E: 826(Kj) 198(KCal)F: 5(g)Kol: 23(g)Sz: 33(g)Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)Allergén:Glutén,Tej,	**Rostos almalé, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,** E:1 152(Kj) 276(KCal)F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 29(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 13(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,	**Tej, Sajtos croissant,** E:1 352(Kj) 323(KCal)F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g)Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg)Allergén:Tej,	**Citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom,** E:1 281(Kj) 306(KCal)F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g)Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,95(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	**Tej, Gabona pehely,** E:1 098(Kj) 263(KCal)F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 47(g)Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,25(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 177(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,
Ebéd	**Zöldség leves hajdinával, Szines vagdalt, Petrezselymes burgonya Hordós** E:2 814(Kj) 634(KCal)F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 67(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:3,60(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 83(mg)Allergén:	**Tarhonya leves, Sült virsli, Zöldborsó főzelék,** E:3 006(Kj) 719(KCal)F: 29(g)Kol: 97(g)Sz: 73(g)Zsir: 32(g)Cuk: 19(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 258(mg)Allergén:Glutén,Tej,	**Kinai zöldségleves(baton zöldségekkel) Majorannás pulyka máj Párolt rizs** E:3332(Kj) 750(KCal)F: 22(g)Kol: 26(g)Sz: 67(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,60(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 48(mg)Allergén:Glutén,	**Meggy leves, Rántott tőkehal, Zöldséges bulgúr, Joghurtos vitamin mártás,** E:2 918(Kj) 698(KCal)F: 39(g)Kol: 1(g)Sz:103(g)Zsir: 18(g)Cuk: 20(g)Só:7,60(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 282(mg)Allergén:Glutén,Diófélék,Tej,	**Csángó gulyás(borju hús,zöldség,sav.káp), Gombóc,** E:3573(Kj) 816(KCal)F: 25(g)Kol: 32(g)Sz:109(g)Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 85(mg)Allergén:Glutén,Zeller,	**Tojás leves, Tarhonyás sertéshús, Csemegeuborka,** E:2 894(Kj) 653(KCal)F: 18(g)Kol:183(g)Sz: 43(g)Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)Allergén:Tojás,Glutén,
Uzsonna	**Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,** E:1 273(Kj) 305(KCal)F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 164(mg)Allergén:Tej,Glutén,	**Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka kígyó,** E:1 067(Kj) 255(KCal)F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)Allergén:Glutén,	**Tojáskrém, Rozsos zsemle, Retek hasáb,** E: 973(Kj) 233(KCal)F: 11(g)Kol:210(g)Sz: 31(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,	**Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma,** E:1 249(Kj) 299(KCal)F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 19(mg)Allergén:Glutén,	**Joghurt, Kifli,** E: 637(Kj) 152(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 1(g)Cuk: 3(g)Só:1,02(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 53(mg)Allergén:Glutén,Zeller,	**Kocka sajt, Császár zsemle, Paradicsom,** 35(g)Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,17(g)Te

əl.Zs: 2(g)Ca: 145(mg)Allergén:Tej,Glutén,

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt.

Szabadkai u. 9.

Étlap Iskola felső 11-14 év

2018.12.17 - 2018.12.23

	hétfő 2018.12.17	kedd 2018.12.18	szerda 2018.12.19	csütörtök 2018.12.20	péntek 2018.12.21
Tízórai	**Kakaós tej, Briós,** E:1 195(Kj) 286(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 46(g)Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 199(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	**Tea bodza, Sajtkrém, Zsemle, Uborka kígyó,** E: 974(Kj) 233(KCal)F: 23(g)Kol: 13(g)Sz: 41(g)Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:1,05(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 65(mg)Allergén:Tej,Glutén,	**Tej, Margarin, Virágméz, Zsemle,** E:1 424(Kj) 341(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 49(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 201(mg)Allergén:Tej,Glutén,	**Tej, Borjupárisi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,** E:1 212(Kj) 290(KCal)F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg)Allergén:Tej,Glutén,Diófélék,	**Gyümölcs tea, Kocka sajt sonkás, Zsemle,** E: 817(Kj) 195(KCal)F: 6(g)Kol: 21(g)Sz: 34(g)Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:1,14(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 120(mg)Allergén:Glutén,Diófélék,Tej,
Ebéd	**Burgonya leves magyaros, Vadas sertés tokány, Zsemlegombóc,** E:2882(Kj) 670(KCal)F: 22(g)Kol: 73(g)Sz: 69(g)Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:3,52(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 214(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	**Paradicsom leves bazsalikomos, Pulykahusos zöldbabragu, Petrezselymes rizs,** E:2821(Kj) 636(KCal)F: 21(g)Kol: 30(g)Sz: 68(g)Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:2,01(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)Allergén:	**Daragaluska leves, Bakonyi Sertés szelet Spagetti köret, Gyümölcs,** E:2 862(Kj) 685(KCal)F: 24(g)Kol:129(g)Sz: 81(g)Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:4,40(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 119(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,	**Jókai bableves Mákos-diós tekercs,** E:2828(Kj)641(KCal)F: 39(g)Kol: 27(g)Sz:115(g)Zsir: 48(g)Cuk: 61(g)Só:3,47(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 98(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,	**Zöldséges árpagyöngyleves Majorannás burgonya főzelék Vagdalt** E:3395(Kj) 993(KCal)F: 21(g)Kol:129(g)Sz: 84(g)Zsir: 15(g)Cuk: 19(g)Só:0,42(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 226(mg)Allergén:Glutén,Mustár,Tojás,Tej,Diófélék,
Uzsonna	**Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,** E:1 666(Kj) 399(KCal)F: 23(g)Kol: 70(g)Sz: 35(g)Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:1,59(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 139(mg)Allergén:Glutén,	**Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika,** E:1 334(Kj) 319(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)Allergén:Glutén,	**Házi pisztáciás csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér,** E:1 201(Kj) 287(KCal)F: 11(g)Kol: 1(g)Sz: 29(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)Allergén:Glutén,Tojás,	**Mini pizza, Narancs,** E:1 214(Kj) 291(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 56(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,	**Zöldfűszeres szendvicskrém, Barna magvas zsemle,** E: 931(Kj) 223(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)Allergén:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program http://www.lafisoft .hu V 2.2.1 Tel:77-425-262 lafiSoft@lafisoft.hu

Élelmezésvezető