

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2022.05.02. - 2022.05.08.

	hétfő 2022.05.02	kedd 2022.05.03.	szerda 2022.05.04.	csütörtök 2022.05.05.	péntek 2022.05.06.
Tízórai	Tea, Vajkrém (07), Teljes kiorlésu kenyér (01), Zöldség, E:1 213(Kj) 290(KCal) E: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 47(g) Zsir: 8(g) Cuk: 10(g) Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 31(mg)	Tej (07), Virágméz, Margarin, Zsemle (01), E:1 623(Kj) 388(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 53(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 246(mg)	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiorlésu kenyér (01), E:1 297(Kj) 310(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 14(g) Cuk: 2(g) Só:1,65(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 26(mg)	Kakaó (07), Teavaj (07), Kalács (01,03,07), E:1 827(Kj) 437(KCal) E: 14(g) Kol: 49(g) Sz: 64(g) Zsir: 13(g) Cuk: 19(g) Só:0,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 268(mg)	Tej (07), Kornspitz kifli (01), E: 997(Kj) 238(KCal) F: 16(g) Kol: 28(g) Sz: 54(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 249(mg)
Ebéd	Karfiolkrémleves (07,01), Zöldborsós csirkeragu, Párolt köles, Gyümölcs, E:2 422(Kj) 579(KCal) E: 31(g) Kol: 53(g) Sz: 78(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:2,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 123(mg)	Sajtgaluskaleves (09,01,03,07), Paradicsomos káposzta fozelék (01), Köményes sertéssült, Müzli szelet E:2 457(Kj) 588(KCal) E: 21(g) Kol: 84(g) Sz: 74(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:2,48(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 208(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Pulyka apróhús Budapest raguval, Petrezselymes burgonya, Savanyúság, E:2 427(Kj) 581(KCal) E: 24(g) Kol: 69(g) Sz: 78(g) Zsir: 18(g) Cuk: 11(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 119(mg)	Karalábé leves (01,03), Tejszínes kukorica fozelék (01,07), Rántott sajt (07,01,03), Gyümölcs, E:2 977(Kj) 712(KCal) E: 29(g) Kol: 88(g) Sz: 78(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 427(mg)	Csirkegulyás (01,03), Túrós derelye (01,07,03), E:3 069(Kj) 734(KCal) E: 46(g) Kol:180(g) Sz: 98(g) Zsir: 17(g) Cuk: 16(g) Só:4,26(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 123(mg)
Uzsonna	Májkrem (07,10), Zsemle (01), Zöldség, E: 932(Kj) 223(KCal) F: 8(g) Kol: 28(g) Sz: 30(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 23(mg)	Sonkakerem (07,03,10), Teljes kiorlésu kenyér (01), Zöldség, E: 957(Kj) 229(KCal) F: 10(g) Kol: 15(g) Sz: 36(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 37(mg)	Tojáskerem (03,10), Zsemle (01), Zöldség, E: 811(Kj) 194(KCal) F: 6(g) Kol: 53(g) Sz: 30(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 34(mg)	Körözött (07), Teljes kiorlésu kenyér (01), Zöldség, E:1 161(Kj) 278(KCal) E: 12(g) Kol: 17(g) Sz: 38(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 78(mg)	Sajtos párizsi (07), Margarin, Zsemle (01), Zöldség, E:1 178(Kj) 282(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 96(mg)

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.05.09. - 2022.05.15.

	hétfő 2022.05.09	kedd 2022.05.10.	szerda 2022.05.11.	csütörtök 2022.05.12.	péntek 2022.05.13.
Tízórai	Karamellás tej (07), Briós (01,03,07), E:1 792(Kj) 429(KCal) E: 12(g) Kol: 24(g) Sz: 75(g) Zsir: 8(g) Cuk: 22(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 260(mg)	Tej (07), Sárgabarack dzsem, Margarin (07), Kifli (01,07), E:1 407(Kj) 336(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 48(g) Zsir: 15(g) Cuk: 5(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 243(mg)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07), E:1 197(Kj) 286(KCal) E: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(mg)	Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07), E:1 595(Kj) 382(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	Tea, Fott tojás karika (03), Margarin (07), Teljes kiorléstu kenyér (01), Retek, E:1 385(Kj) 331(KCal) E: 9(g) Kol:105(g) Sz: 45(g) Zsir: 12(g) Cuk: 10(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 62(mg)
Ebéd	Tavaszi zöldségleves (09,01,03), Milánói makaróni (07,01,03), Gyümölcs, E:2 828(Kj) 677(KCal) E: 33(g) Kol:104(g) Sz: 74(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 225(mg)	Eroleves (01,03,09), Húsgombóc (01,03), Paradicsommártás (01,09), Fott burgonya kis adag, E:1 654(Kj) 396(KCal) E: 11(g) Kol: 26(g) Sz: 68(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:1,43(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 91(mg)	Magyaros gombaleves (01,03), Rántott halfilé (04,01,03), Petrezselymes rizs, Joghurtos mártás (10,03,07), E:2 825(Kj) 676(KCal) E: 30(g) Kol: 51(g) Sz: 77(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 118(mg)	Rostos gyümölcslé, Lucskoskáposzta fozelék (07,01), Sajtos pogácsa (01,07,03), E:2 969(Kj) 710(KCal) E: 21(g) Kol: 83(g) Sz: 98(g) Zsir: 22(g) Cuk: 4(g) Só:2,38(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 176(mg)	Frankfurti leves (07,01), Darás metélt (01,03), Sárgabarack dzsem, Gyümölcs, E:3 389(Kj) 811(KCal) E: 22(g) Kol: 47(g) Sz: 97(g) Zsir: 64(g) Cuk: 27(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 103(mg)
Uzsonna	Sajtkrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 821(Kj) 196(KCal) F: 26(g) Kol: 15(g) Sz: 31(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 75(mg)	Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiorléstu kenyér (01), Zöldség, E:1 531(Kj) 366(KCal) E: 10(g) Kol: 34(g) Sz: 36(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 29(mg)	Pritaminos krém (07), Teljes kiorléstu kenyér (01), E: 852(Kj) 204(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,16(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 18(mg)	Metélohagymás vajkrém (07), Teljes kiorléstu kenyér (01), E:1 167(Kj) 279(KCal) E: 7(g) Kol: 32(g) Sz: 33(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01), E: 696(Kj) 167(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.05.16. - 2022.05.22.

	hétfő 2022.05.16	kedd 2022.05.17.	szerda 2022.05.18.	csütörtök 2022.05.19.	péntek 2022.05.20.
Tízórai	Tejeskávé (07), Mákos kalács (01,07,03), E:2 337(Kj) 559(KCal) E: 19(g) Kol: 64(g) Sz: 83(g) Zsir: 15(g) Cuk: 28(g) Só:0,22(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 458(mg)	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka (06), Margarin (07), Teljes kiorlésu kenyér (01), Zöldség, E:1 294(Kj) 309(KCal) E: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 11(g) Cuk: 2(g) Só:1,74(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 153(mg)	Tea, Házi tonhalkrém (07,04), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 400(Kj) 335(KCal) E: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 29(mg)	Tej (07), Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiorlésu kenyér (01), Zöldség, E:1 895(Kj) 453(KCal) E: 17(g) Kol: 51(g) Sz: 46(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 262(mg)	Tej (07), Gabonapehely (01,06), E:1 459(Kj) 349(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 57(g) Zsir: 7(g) Cuk: 9(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)
Ebéd	Húsleves (09), Tavaszi pulykaragu (01), Tarhonya köret (01), Gyümölcs, E:2 158(Kj) 516(KCal) E: 19(g) Kol: 55(g) Sz: 74(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:72,40(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 112(mg)	Brokkolikrémleves (07,01), Zöldborsófozelék (07,01), Grill virsli, E:2 379(Kj) 569(KCal) E: 28(g) Kol: 49(g) Sz: 46(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:1,13(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 264(mg)	Rizsleves (01), Gyros pitával, salátával (01,07), E:1 434(Kj) 343(KCal) E: 27(g) Kol: 40(g) Sz: 31(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 66(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Parajfozelék (07,01), Fott burgonya kis adag, Fott tojás (03), E:2 237(Kj) 535(KCal) E: 21(g) Kol:263(g) Sz: 65(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 423(mg)	Jókai bableves (01,07,09), Mákos metélt (01,03,08,11), Gyümölcs, E:3 005(Kj) 719(KCal) E: 25(g) Kol: 37(g) Sz: 93(g) Zsir: 29(g) Cuk: 12(g) Só:1,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 318(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiorlésu kenyér (01), Zöldség, E:1 022(Kj) 244(KCal) E: 8(g) Kol: 32(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 177(mg)	Túrókrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 879(Kj) 210(KCal) F: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 31(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	Fokhagymás felvágott (06,07), Teljes kiorlésu kenyér (01), Zöldség, E:1 110(Kj) 265(KCal) E: 12(g) Kol: 33(g) Sz: 36(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	Kenomájas, Zsemle (01), Zöldség, E: 936(Kj) 224(KCal) F: 8(g) Kol: 92(g) Sz: 30(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 24(mg)	Csemege felvágott, Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 422(Kj) 340(KCal) E: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 21(mg)

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.05.23. - 2022.05.29.

	hétfő 2022.05.23	kedd 2022.05.24.	szerda 2022.05.25.	csütörtök 2022.05.26.	péntek 2022.05.27.
Tízórai	Tej (07), Kornspitz kifli (01), E: 997(Kj) 238(KCal) F: 16(g) Kol: 28(g) Sz: 54(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 249(mg)	Kakaó (07), Teavaj (07), Kalács (01,03,07), E:1 827(Kj) 437(KCal) E: 14(g) Kol: 49(g) Sz: 64(g) Zsir: 13(g) Cuk: 19(g) Só:0,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 268(mg)	Citromos tea, Tojáskrém magokkal (03,07,10,11), Teljes kiorlésu kenyér (01), Zöldség, E:1 036(Kj) 248(KCal) E: 8(g) Kol: 42(g) Sz: 39(g) Zsir: 6(g) Cuk: 2(g) Só:1,25(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 51(mg)	Tej (07), Vajkrém (07), Zsemle (01), E:1 310(Kj) 313(KCal) E: 11(g) Kol: 63(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 243(mg)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07), E:1 197(Kj) 286(KCal) E: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(mg)
Ebéd	Oszibarackkrémleves (01,07), Temesvári pulykatokány (01,07), Bulgur (01), E:2 236(Kj) 535(KCal) E: 22(g) Kol: 68(g) Sz: 64(g) Zsir: 20(g) Cuk: 10(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 47(mg)	Vajgaluskaleves (09,01,03,07), Burgonyafozelék (01,07), Vagdalszelet (01,03), Gyümölcs, E:2 633(Kj) 630(KCal) E: 18(g) Kol: 95(g) Sz: 80(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:1,82(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 120(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Rántott halfilé (04,01,03), Tavaszri rizs, E:2 935(Kj) 702(KCal) E: 31(g) Kol: 53(g) Sz: 83(g) Zsir: 24(g) Cuk: 5(g) Só:2,28(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 99(mg)	Tarhonyaleves (01), Tökfozelék (07,01), Sertéspörkölt, Gyümölcs, E:2 025(Kj) 485(KCal) E: 14(g) Kol: 38(g) Sz: 52(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 246(mg)	Málgombóclevés (03,01,09), Káposztás tészta (01,03), E:2 171(Kj) 519(KCal) E: 18(g) Kol: 55(g) Sz: 73(g) Zsir: 16(g) Cuk: 4(g) Só:1,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 115(mg)
Uzsonna	Házi csirkehúskrém (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 242(Kj) 297(KCal) E: 12(g) Kol: 13(g) Sz: 32(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,38(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 25(mg)	Zöldfuzeres szendvicsskrém (07), Teljes kiorlésu kenyér (01), E: 962(Kj) 230(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 34(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 23(mg)	Kolbászos szendvicsskrém (07,03,10), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 140(Kj) 273(KCal) E: 10(g) Kol: 25(g) Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,48(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 28(mg)	Rákóczi szalámi, Margarin (07), Teljes kiorlésu kenyér (01), Zöldség, E:1 688(Kj) 404(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 27(mg)	Sajtos pogácsa (01,07,03), Alma, E:1 322(Kj) 316(KCal) E: 9(g) Kol: 52(g) Sz: 45(g) Zsir: 10(g) Cuk: 1(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 60(mg)

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.05.30. - 2022.06.05.

	hétfő 2022.05.30	kedd 2022.05.31.	szerda 2022.06.01.	csütörtök 2022.06.02.	péntek 2022.06.03.
Tízórai	Tej (07), Bagett(zabpelyhes) (01), E:1 055(Kj) 252(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	Tej (07), Gabonapehely (01,06), E:1 459(Kj) 349(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 57(g) Zsir: 7(g) Cuk: 9(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	Zellerkrémleves (09,01), Spenótos penne (01,03,07), Túró Rudi (06,07,08), E:2 667(Kj) 638(KCal) E: 24(g) Kol: 90(g) Sz: 88(g) Zsir: 20(g) Cuk: 19(g) Só:2,23(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 334(mg)	Lebbencsleves (01,03), Finomfozelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs E:3 640(Kj) 871(KCal) E: 24(g) Kol:120(g) Sz: 74(g) Zsir: 50(g) Cuk: 6(g) Só:2,08(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 209(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Margarin (07), Teljes kiorlésu kenyér (01), Zöldség, E:1 330(Kj) 318(KCal) E: 8(g) Kol: 32(g) Sz: 38(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 177(mg)	Metélohagymás vajkrém (07), Teljes kiorlésu kenyér (01), E:1 167(Kj) 279(KCal) E: 7(g) Kol: 32(g) Sz: 33(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !