

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt
Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10 2023.05.01. - 2023.05.07.

	hétfő 2023.05.01	kedd 2023.05.02.	szerda 2023.05.03.	csütörtök 2023.05.04.	péntek 2023.05.05.
Tízórai		Tej (07), Vaníliás croissant (01,03,07),	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),	Kakaó (07), Teavaj (07), Kalács (01,03,07),	Tej (07), Kornspitz kifli (01),
	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:1 982(Kj) 474(KCal) E: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 59(g) Zsir: 22(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	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)	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)	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		Sajtgaluskaleves (09,01,03,07), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Köményes sertéssült, Müzli szelet	Gyümölcsleves (07,01), Pulyka apróhús Budapest raguval, Petrezselymes burgonya,	Májgombóclevés (03,01,09), Tejszínes kukorica fozelék (07,01), Rántott sajt (07,01,03), Gyümölcs,	Csirkegulyás (09,01,03), Túrós tészta (01,03,07),
	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:2 457(Kj) 588(KCal) E: 21(g) Kol: 84(g) Sz: 74(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:1,48(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 208(mg)	E:2 314(Kj) 554(KCal) E: 23(g) Kol: 69(g) Sz: 72(g) Zsir: 18(g) Cuk: 11(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 106(mg)	E:3 427(Kj) 820(KCal) E: 34(g) Kol:113(g) Sz: 86(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só:1,38(g) Tel.Zs: 13(g) Ca: 448(mg)	E:2 372(Kj) 567(KCal) E: 32(g) Kol: 96(g) Sz: 57(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 108(mg)
Uzsonna		Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,	Tojáskrém (03,07,10), Zsemle (01), Zöldség,	Körözött (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,	Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség,
	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: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)	E: 866(Kj) 207(KCal) F: 6(g) Kol: 53(g) Sz: 33(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	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)	E:1 247(Kj) 298(KCal) E: 9(g) Kol: 23(g) Sz: 32(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 29(mg)

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2023.05.08. - 2023.05.14.

	hétfő 2023.05.08	kedd 2023.05.09.	szerda 2023.05.10.	csütörtök 2023.05.11.	péntek 2023.05.12.
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), (07), E: 520(Kj) 124(KCal) F: 7(g) Kol: 28(g) Sz: 11(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	Tea, Burgonyás pogácsa (07,01,03), E:1 098(Kj) 263(KCal) E: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 47(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)
	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)	Erőleves (01,03,09), Húsgombóc (01,03), Paradicsommártás (01,09), Főtt 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), Joghurtos mártás (10,03,07), Petrezselymes rizs, 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)	Lebbencsleves (01,03), Kelkáposzta főzelék (01), Pulyka pörkölt, E:1 971(Kj) 471(KCal) E: 22(g) Kol: 43(g) Sz: 49(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 125(mg)	Frankfurti leves (07,01), Darás metélt (01,03), Sárgabarack dzsem, Gyümölcs, E:3 246(Kj) 777(KCal) E: 23(g) Kol: 47(g) Sz:107(g) Zsir: 56(g) Cuk: 30(g) Só:6,22(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 105(mg)
Uzsonna	Sajtkrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 876(Kj) 209(KCal) F: 26(g) Kol: 15(g) Sz: 33(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 76(mg)	Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű 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)	Magyaros vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 189(Kj) 284(KCal) E: 6(g) Kol: 17(g) Sz: 34(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 21(mg)	Metélőhagymás vajkrém (07), Teljes kiőrlésű 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
2023.05.15. - 2023.05.21.

	hétfő 2023.05.15	kedd 2023.05.16.	szerda 2023.05.17.	csütörtök 2023.05.18.	péntek 2023.05.19.
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, Kakaós csiga (01,03,07), E:1 761(Kj) 421(KCal) E: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 21(g) Cuk: 23(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 21(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), Pizzás csiga (01,07,03), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:3 103(Kj) 742(KCal) E: 24(g) Kol: 74(g) Sz: 93(g) Zsir: 27(g) Cuk: 3(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 327(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)	Karalábéleves (01,03,07), Zöldborsófőzelék (07,01), Grill virsli, E:1 825(Kj) 437(KCal) E: 25(g) Kol: 33(g) Sz: 44(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 192(mg)	Rostos gyümölcslé, Gyros salátával, Párolt rizs, E:2 320(Kj) 555(KCal) E: 20(g) Kol: 33(g) Sz: 90(g) Zsir: 11(g) Cuk: 2(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 75(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt 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 (01,06,07,09), Mákos metélt (01,03), 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 kiőrlésű 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: 933(Kj) 223(KCal) F: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 34(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	Párizsi felvágott (06), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 067(Kj) 255(KCal) E: 10(g) Kol: 23(g) Sz: 36(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 34(mg)	Kenomájas, Zsemle (01), Zöldség, E: 990(Kj) 237(KCal) F: 8(g) Kol: 92(g) Sz: 32(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 25(mg)	Csemege felvágott, Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 476(Kj) 353(KCal) E: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 22(mg)

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt
Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2023.05.22. - 2023.05.28.

	hétfő 2023.05.22	kedd 2023.05.23.	szerda 2023.05.24.	csütörtök 2023.05.25.	péntek 2023.05.26.
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), Margarin (07), Kifli (01,07), E:1 628(Kj) 389(KCal) E: 12(g) Kol: 26(g) Sz: 55(g) Zsir: 12(g) Cuk: 18(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 279(mg)	Citromos tea, Tojáskrém magokkal (03,07,10,11), Teljes kiőrlésű 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), Lekváros bukta (01,03), E:1 800(Kj) 431(KCal) E: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(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	Karfiolkrémleves (07,01), Temesvári pulykatokány (01,07), Bulgur (01), E:2 401(Kj) 574(KCal) E: 25(g) Kol: 63(g) Sz: 62(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 86(mg)	Vajgaluskaleves (09,01,03,07), Burgonyafőzelék (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), Sajtos halfilé (04,07,01), Tavaszi rizs, E:2 498(Kj) 598(KCal) E: 27(g) Kol: 17(g) Sz: 76(g) Zsir: 18(g) Cuk: 5(g) Só:2,22(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 99(mg)	Tarhonyaleves (01), Tökfőzelék (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)	Sertés raguleves (09,01,03), Káposztás tészta (01,03), E:2 302(Kj) 551(KCal) E: 19(g) Kol: 52(g) Sz: 72(g) Zsir: 17(g) Cuk: 4(g) Só:3,00(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 118(mg)
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Félbarna kenyér (01), (01), E: 852(Kj) 204(KCal) F: 6(g) Kol: 32(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 18(mg)	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)	Virágméz, Margarin (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), E:1 115(Kj) 267(KCal) E: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 26(mg)	Túrista szalámi, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 546(Kj) 370(KCal) E: 11(g) Kol: 3(g) Sz: 36(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,45(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 30(mg)	Sajtos pogácsa (01,07,03), E:1 218(Kj) 291(KCal) E: 9(g) Kol: 52(g) Sz: 40(g) Zsir: 10(g) Cuk: 1(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(mg)

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt
Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2023.05.29. - 2023.06.04.

	hétfő 2023.05.29	kedd 2023.05.30.	szerda 2023.05.31.	csütörtök 2023.06.01.	péntek 2023.06.02.
Tízórai	Pünkösd	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)	Tejeskávés (07), Lekváros bukta (01,03), E:1 932(Kj) 462(KCal) E: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 74(g) Zsir: 11(g) Cuk: 13(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(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		Tojásleves (03,01), Finomfőzelék (07,01), Bélszínroló (01,03), Gyümölcs, E:2 383(Kj) 570(KCal) E: 16(g) Kol:141(g) Sz: 62(g) Zsir: 25(g) Cuk: 6(g) Só:2,49(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 180(mg)	Zellerkrémleves (09,01), Zöldborsós csirkeragu, Párolt köles, E:1 962(Kj) 469(KCal) E: 29(g) Kol: 46(g) Sz: 63(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:3,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 91(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		Metélőhagymás vajkrém (07), Teljes kiőrlésű 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)	Májkrém (07,10), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 005(Kj) 240(KCal) E: 10(g) Kol: 28(g) Sz: 32(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(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)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,