

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt
Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10 2022.03.28 - 2022.04.03

	hétfő 2022.03.28	kedd 2022.03.29	szerda 2022.03.30	csütörtök 2022.03.31	péntek 2022.04.01
Tízórai					Tej, Gabonapehely, E:1 459(Kj) 349(KCal)E: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 57(g)Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,53(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
Ebéd					Magyaros karfiolleves, Rántott sajt, Rizibizi, E:3 111(Kj) 744(KCal)E: 29(g)Kol: 84(g)Sz: 81(g)Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só:3,11(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 440(mg)Allergén:Glutén,Tojás,☐
Uzsonna					Kocka sajt, Kifli, Zöldség, E: 854(Kj) 204(KCal)F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 31(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 174(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.04.04 - 2022.04.10

	hétfő 2022.04.04	kedd 2022.04.05	szerda 2022.04.06	csütörtök 2022.04.07	péntek 2022.04.08
Tízórai	Tej, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 567(Kj) 375(KCal)E: 17(g)Kol: 47(g)Sz: 46(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,91(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 261(mg)Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,☐	Tej, Kornspitz kifli, E: 997(Kj) 238(KCal)F: 16(g)Kol: 28(g)Sz: 54(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 249(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Házi gyümölcsjoghurt, Zsemle, E:1 236(Kj) 296(KCal)E: 9(g)Kol: 2(g)Sz: 50(g)Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,94(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 291(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Karamellás tej, Sajtos rúd, E:1 847(Kj) 442(KCal)E: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 57(g)Zsir: 19(g)Cuk: 21(g)Só:0,67(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 256(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Tej, Lekváros kenyér, E:1 593(Kj) 381(KCal)E: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 45(g)Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:1,01(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
Ebéd	Karalábéleves, Carbonara penne, Gyümölcs, E:1 942(Kj) 465(KCal)E: 19(g)Kol: 45(g)Sz: 68(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:3,32(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 155(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Márgombócleves, Sós kamártás, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, E:2 303(Kj) 551(KCal)E: 21(g)Kol:248(g)Sz: 69(g)Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 279(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,☐	Póréhagymakrémleves, Zöldborsós csirkemáj, Bulgur, Túró Rudi, E:2 533(Kj) 606(KCal)E: 26(g)Kol: 70(g)Sz: 77(g)Zsir: 21(g)Cuk: 20(g)Só:3,19(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 120(mg)Allergén:Tej,☐	Gyümölcsleves, Mozzarella csirkemell, Kukoricás rizs, E:3 016(Kj) 722(KCal)E: 37(g)Kol:108(g)Sz: 76(g)Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:3,64(g)Tel.Zs: 14(g)Ca: 435(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Daragaluska leves, Rántott halfilé, Francia saláta, E:2 760(Kj) 660(KCal)E: 28(g)Kol:108(g)Sz: 48(g)Zsir: 42(g)Cuk: 6(g)Só:2,42(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 160(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Halak,Tej,Mustár,☐
Uzsonna	Szezámagos vajkrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 006(Kj) 241(KCal)E: 8(g)Kol: 35(g)Sz: 32(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg)Allergén:Tej,Szezámag,Glutén,☐	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 531(Kj) 366(KCal)E: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 36(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 207(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Párizsi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 375(Kj) 329(KCal)E: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 36(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,74(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,☐	Zöldfűszeres szendvicsszendvicskrém, Félbarna kenyér, 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)Allergén:Tej,Glutén,☐	Padlizsánkrém T.k.kenyér, Zöldség, E: 760(Kj) 182(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)Allergén:Mustár,Glutén,☐

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.04.11 - 2022.04.17

	hétfő 2022.04.11	kedd 2022.04.12	szerda 2022.04.13	csütörtök 2022.04.14	péntek 2022.04.15
Tízórai	Tej, Briós, E:1 562(Kj) 374(KCal)E: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 55(g)Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 252(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Gyümölcs tea, Túrókrém, Zsemle, E: 911(Kj) 218(KCal)F: 9(g)Kol: 19(g)Sz: 33(g)Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:1,10(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 46(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 634(Kj) 391(KCal)E: 16(g)Kol: 56(g)Sz: 47(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 257(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	 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)Allergén:☐	 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)Allergén:☐
Ebéd	Zöldbableves, Bácskai rizseshús, Csemegeuborka, E:2 048(Kj) 490(KCal)E: 16(g)Kol: 40(g)Sz: 75(g)Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:2,85(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 92(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,☐	Tojásleves, Zöldborsófőzelék, Sült virslis, E:2 999(Kj) 717(KCal)E: 35(g)Kol:133(g)Sz: 50(g)Zsir: 39(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 183(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,☐	Rizsleves, Vadas mártás, Tészta köret, Gyümölcs, E:2 370(Kj) 567(KCal)E: 18(g)Kol: 42(g)Sz: 52(g)Zsir: 59(g)Cuk: 6(g)Só:6,86(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 215(mg)Allergén:Tej,Zeller,Glutén,Mustár, Tojás,☐	 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)Allergén:☐	 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)Allergén:☐
Uzsonna	Kocka sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 330(Kj) 318(KCal)E: 8(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,27(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 177(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 604(Kj) 384(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,☐	Házi csirkehúskrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 242(Kj) 297(KCal)E: 12(g)Kol: 13(g)Sz: 32(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,39(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)Allergén:Glutén,☐	 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)Allergén:☐	 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)Allergén:☐

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.04.18 - 2022.04.24

	hétfő 2022.04.18	kedd 2022.04.19	szerda 2022.04.20	csütörtök 2022.04.21	péntek 2022.04.22
Tízórai	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)Allergén:☐	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)Allergén:☐	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 197(Kj) 286(KCal)E: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 46(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,46(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 293(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tea, Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 514(Kj) 362(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,☐	Tej, Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 634(Kj) 391(KCal)E: 16(g)Kol: 56(g)Sz: 47(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 257(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
Ebéd	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)Allergén:☐	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)Allergén:☐	Brokkolikrémleves, Lecsós sertésszelet, Petrezselymes rizs, E:2 864(Kj) 685(KCal)E: 21(g)Kol: 56(g)Sz: 69(g)Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:2,22(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 143(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Májgombóclevés, Burgonyafőzelék, Pulyka pörkölt, Gyümölcs, E:3 415(Kj) 817(KCal)E: 30(g)Kol: 88(g)Sz: 69(g)Zsir: 44(g)Cuk: 1(g)Só:2,22(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 125(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,☐	Tárkonyos raguleves, Tejbedara, Kakaó szórát, E:2 024(Kj) 484(KCal)E: 19(g)Kol: 55(g)Sz: 65(g)Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:1,91(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 327(mg)Allergén:Tej,Mustár,Glutén,Tojás,Z eller,
Uzsonna	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)Allergén:☐	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)Allergén:☐	Tojáskrém, Rozskenyér, Zöldség, E: 874(Kj) 209(KCal)F: 7(g)Kol: 53(g)Sz: 28(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 39(mg)Allergén:Tojás,Mustár,Glutén,☐	Zöldfűszeres szendvicsszendvicskrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E: 916(Kj) 219(KCal)F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Házi tonhalkrém, Zsemle, Zöldség, E:1 204(Kj) 288(KCal)E: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 29(mg)Allergén:Halak,Glutén,☐

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.04.25 - 2022.05.01

	hétfő 2022.04.25	kedd 2022.04.26	szerda 2022.04.27	csütörtök 2022.04.28	péntek 2022.04.29
Tízórai	Tej, Lekváros bukta, E:1 800(Kj) 431(KCal)E: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g)Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:0,33(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Kakaó, Margarin, Kifli, E:1 628(Kj) 389(KCal)E: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 55(g)Zsir: 12(g)Cuk: 18(g)Só:0,68(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 279(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tej, Gabonapehely, E:1 459(Kj) 349(KCal)E: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 57(g)Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,53(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Tejeskávé, Mákos kormino, E:1 327(Kj) 317(KCal)E: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 47(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Szezám,☐	Citromos tea, Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 252(Kj) 299(KCal)E: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 38(g)Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,☐
Ebéd	Zellerkrémleves, Csirkepaprikás, Párolt köles, Gyümölcs, E:2 008(Kj) 480(KCal)E: 14(g)Kol: 27(g)Sz: 68(g)Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:3,42(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 105(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tej,☐	Rizsleves, Sárgaborsófőzelék, Bélszínroló, Müzli szelet, E:2 732(Kj) 653(KCal)E: 26(g)Kol: 61(g)Sz:100(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:5,96(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 106(mg)Allergén:Glutén,Tojás,☐	Paradicsomleves, Sajtos halfilé, Zöldséges rizs, E:2 498(Kj) 598(KCal)E: 27(g)Kol: 17(g)Sz: 76(g)Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:2,84(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 99(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Halak,Tej,☐	Lebbencsleves, Brokkolifőzelék, Grill virsli, E:2 651(Kj) 634(KCal)E: 25(g)Kol: 58(g)Sz: 52(g)Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só:2,20(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 288(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Bableves füstölt hússal, Mákos metélt, Gyümölcs, E:3 296(Kj) 788(KCal)E: 24(g)Kol: 27(g)Sz:104(g)Zsir: 28(g)Cuk: 12(g)Só:1,93(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 336(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,☐
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 022(Kj) 244(KCal)E: 8(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,27(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 177(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Fokhagymás felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 418(Kj) 339(KCal)E: 12(g)Kol: 33(g)Sz: 36(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 29(mg)Allergén:Glutén,☐	Sajtos párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 251(Kj) 299(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,07(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 96(mg)Allergén:Glutén,☐	Metéltőhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, 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)Allergén:Tej,Glutén,☐	Mogyorókrém, Zsemle, E: 862(Kj) 206(KCal)F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,87(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 25(mg)Allergén:Diófélék,Glutén,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !