Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2026.01.05. - 2026.01.11.

	hétfő 2026.01.05	kedd 2026.01.06.	szerda 2026.01.07.	csütörtök 2026.01.08.	péntek 2026.01.09.	szombat 2026.01.10.
Tízórai	**Tej (07), Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,** E:1 292(Kj) 309(KCal) F: 19(g) Kol: 60(g) Sz: 59(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 408(mg)	**Tea, Lekváros táska (01,03),** E:1 457(Kj) 349(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 6(g) Cuk: 15(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	**Tej (07), Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07),** E:1 379(Kj) 330(KCal) F: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 10(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 238(mg)	**Tej (07), Sajtos pogácsa (01,07,03),** E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g) Kol: 80(g) Sz: 50(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 279(mg)	**Tea, Pizzás csiga (01,07,03),** E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 12(g) Kol: 48(g) Sz: 57(g) Zsir: 12(g) Cuk: 13(g) Só:1,06(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)	**Csokis croissant (01,03,07),** E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	**Májgombócleves (03,01,09), Bolognai spagetti (01,03,07),** E:2 745(Kj) 657(KCal) F: 27(g) Kol: 98(g) Sz: 75(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 185(mg)	**Tavaszi zöldségleves (09,01), Paradicsomos burgonya főzelék (01), Csemege sertés sült,** E:2 670(Kj) 639(KCal) F: 24(g) Kol: 44(g) Sz: 72(g) Zsir: 26(g) Cuk: 6(g) Só:1,43(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 98(mg)	**Gyümölcsleves (07,01), Rántott csirkemell (01,03), Burgonyapüré (07), Káposzta saláta,** E:2 990(Kj) 715(KCal) F: 33(g) Kol:122(g) Sz: 93(g) Zsir: 22(g) Cuk: 15(g) Só:1,87(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 129(mg)	**Daragaluska leves (09,01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Vagdaltszelet (01,03), Gyümölcs,** E:2 684(Kj) 642(KCal) F: 25(g) Kol:102(g) Sz: 69(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:1,67(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 129(mg)	**Frankfurti leves (07,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat,** E:2 489(Kj) 595(KCal) F: 21(g) Kol: 56(g) Sz: 69(g) Zsir: 24(g) Cuk: 14(g) Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 353(mg)	**Zöldborsóleves (01,09), Paprikás burgonya virslivel, Csemegeuborka,** E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 19(g) Kol: 24(g) Sz: 68(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:1,83(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 120(mg)
Uzsonna	**Vaníliás croissant (01,03,07),** E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	**Túrókrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,** E: 811(Kj) 194(KCal) F: 15(g) Kol: 19(g) Sz: 47(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 62(mg)	**Csirkemell sonka (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,** E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,61(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 134(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:1,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	**Sajtszelet (füstölt) (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,** E: 880(Kj) 211(KCal) F: 9(g) Kol: 14(g) Sz: 32(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 69(mg)	**Rákóczi szalámi, Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség,** E:1 149(Kj) 275(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2026.01.12. - 2026.01.18.

	hétfő 2026.01.12	kedd 2026.01.13.	szerda 2026.01.14.	csütörtök 2026.01.15.	péntek 2026.01.16.
Tízórai	**Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),** E: 930(Kj) 223(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	**Kakaó (07), Túrós táska (01,03,07),** E:2 315(Kj) 554(KCal) F: 15(g) Kol: 26(g) Sz: 69(g) Zsir: 24(g) Cuk: 24(g) Só:0,79(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 294(mg)	**Tej (07), Burgonyás pogácsa (07,01,03),** E:1 441(Kj) 345(KCal) F: 14(g) Kol: 63(g) Sz: 47(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,09(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 272(mg)	**Tea, Lekváros bukta péksütemény (01,03),** E:1 457(Kj) 349(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 6(g) Cuk: 15(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	**Tejeskávé (07), Bécsi perec (01,07),** E:1 164(Kj) 279(KCal) F: 10(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:1,98(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 263(mg)
Ebéd	**Zellerkrémleves (09,01), Gombapaprikás (07,01), Tészta köret (01,03),** E:2 178(Kj) 521(KCal) F: 19(g) Kol: 42(g) Sz: 22(g) Zsir: 66(g) Cuk: 1(g) Só:4,21(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 128(mg)	**Csontleves (01,03,09), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, Gyümölcs,** E:1 960(Kj) 469(KCal) F: 15(g) Kol: 44(g) Sz: 45(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:1,63(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 260(mg)	**Paradicsomleves (01,03,09), Sajtos csirkemell (07), Párolt rizs,** E:2 809(Kj) 672(KCal) F: 33(g) Kol: 76(g) Sz: 86(g) Zsir: 21(g) Cuk: 5(g) Só:2,03(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 219(mg)	**Tiroli ötgabonás gombócleves (01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03),** E:2 440(Kj) 584(KCal) F: 23(g) Kol:231(g) Sz: 89(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,36(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 466(mg)	**Lencsegulyás (01,10), Káposztás tészta (01,03),** E:2 672(Kj) 639(KCal) F: 30(g) Kol: 61(g) Sz: 79(g) Zsir: 21(g) Cuk: 4(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 117(mg)
Uzsonna	**Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,** E: 806(Kj) 193(KCal) F: 14(g) Kol: 13(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	**Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,** E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 10(mg)	**Tortilla tekercs sonkás (01,06),** E: 201(Kj) 48(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 6(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	**Sonkakrém (07,03,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,** E: 707(Kj) 169(KCal) F: 13(g) Kol: 15(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 41(mg)	**Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Zsemle (01), Zöldség,** E:1 214(Kj) 290(KCal) F: 9(g) Kol: 23(g) Sz: 30(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 29(mg)

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2026.01.19. - 2026.01.25.

	hétfő 2026.01.19	kedd 2026.01.20.	szerda 2026.01.21.	csütörtök 2026.01.22.	péntek 2026.01.23.
Tízórai	**Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,** E: 772(Kj) 185(KCal) F: 12(g) Kol: 32(g) Sz: 48(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,32(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 180(mg)	**Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07),** E:1 595(Kj) 382(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	**Tejeskávé (07), Fonott kalács (01,03,07), Teavaj (07),** E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 13(g) Kol: 63(g) Sz: 50(g) Zsir: 19(g) Cuk: 11(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 233(mg)	**Tej (07), Vaníliás croissant (01,03,07),** E:1 982(Kj) 474(KCal) F: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 59(g) Zsir: 22(g) Cuk: 12(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	**Tea, Burgonyás pogácsa (07,01,03),** E:1 098(Kj) 263(KCal) F: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 47(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só:0,86(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)
Ebéd	**Tejfölös burgonyaleves (01,07), Bácskai rizseshús (01),** E:3 222(Kj) 771(KCal) F: 25(g) Kol: 57(g) Sz:103(g) Zsir: 26(g) Cuk: 1(g) Só:2,36(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 88(mg)	**Húsleves (09), Lencsefőzelék (07,01,10), Sült virsli,** E:3 469(Kj) 830(KCal) F: 43(g) Kol: 91(g) Sz: 57(g) Zsir: 43(g) Cuk: 4(g) Só:2,36(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 142(mg)	**Karfiolleves(tejfölös) (01,03,07), Gombás csirkemell (01), Bulgur (01), Savanyúság,** E:2 379(Kj) 569(KCal) F: 35(g) Kol: 68(g) Sz: 67(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,89(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 106(mg)	**Tojásleves (03,01), Rakott zöldbab (07), Gyümölcs,** E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 14(g) Kol:108(g) Sz: 35(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 107(mg)	**Pulykaraguleves (09), Tönkölyös piskóta gyümölcs lekvárral (03,01,07),** E:2 527(Kj) 605(KCal) F: 26(g) Kol:221(g) Sz: 82(g) Zsir: 18(g) Cuk: 41(g) Só:0,76(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 155(mg)
Uzsonna	**Téliszalámi, Margarin (07), Császár zsemle (01), Zöldség,** E:1 442(Kj) 345(KCal) F: 10(g) Kol: 3(g) Sz: 26(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:1,84(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 62(mg)	**Túrókrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),** E: 747(Kj) 179(KCal) F: 14(g) Kol: 19(g) Sz: 44(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	**Tortilla tekercs tonhalas (01,06,04),** E: 246(Kj) 59(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 6(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 3(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:1,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	**Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,** E:1 455(Kj) 348(KCal) F: 14(g) Kol: 32(g) Sz: 32(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,89(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 189(mg)

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2026.01.26. - 2026.02.01.

	hétfő 2026.01.26	kedd 2026.01.27.	szerda 2026.01.28.	csütörtök 2026.01.29.	péntek 2026.01.30.
Tízórai	**Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),** E: 930(Kj) 223(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	**Tea, Pizzás stangli (01,03),** E:1 156(Kj) 277(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	**Tej (07), Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07),** E:1 379(Kj) 330(KCal) F: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 10(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 238(mg)	**Tejeskávé (07), Túrós táska (01,03,07),** E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 60(g) Zsir: 26(g) Cuk: 16(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 258(mg)	**Tea, Sajtos pogácsa (01,07,03),** E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 9(g) Kol: 52(g) Sz: 50(g) Zsir: 10(g) Cuk: 11(g) Só:1,01(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(mg)
Ebéd	**Fokhagymakrémleves (07,01), Milánói makaróni (07,01,03), Reszelt sajt (07),** E:2 578(Kj) 617(KCal) F: 27(g) Kol:100(g) Sz: 64(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 213(mg)	**Zöldséges tarhonyaleves (01), Sóskafőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03),** E:2 437(Kj) 583(KCal) F: 21(g) Kol:229(g) Sz: 81(g) Zsir: 17(g) Cuk: 8(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 339(mg)	**Csirkeraguleves (09), Rántott sajt (07,01,03), Tartár mártás (07,10,03), Zöldséges bulgur (01),** E:3 223(Kj) 771(KCal) F: 37(g) Kol:118(g) Sz: 72(g) Zsir: 41(g) Cuk: 1(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 392(mg)	**Lebbencsleves (01,03), Zöldborsófőzelék (07,01), Rúdvagdalt (01,03), Gyümölcs,** E:3 002(Kj) 718(KCal) F: 29(g) Kol: 74(g) Sz: 82(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 224(mg)	**Babgulyásleves (09,01), Grízes tészta (01),** E:2 622(Kj) 627(KCal) F: 22(g) Kol: 28(g) Sz: 69(g) Zsir: 20(g) Cuk: 8(g) Só:2,46(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 84(mg)
Uzsonna	**Csokis croissant (01,03,07),** E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	**Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,** E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 11(g) Kol: 13(g) Sz: 32(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 13(mg)	**Csirkemell sonka (06), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,** E: 867(Kj) 207(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:1,61(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 134(mg)	**Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01),** E:1 286(Kj) 308(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,36(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 1(mg)	**Zala felvágott (06,01), Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség,** E: 815(Kj) 195(KCal) F: 8(g) Kol: 19(g) Sz: 27(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,13(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 35(mg)

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető