

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt
Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.10.03. - 2022.10.09.

hétfő 2022.10.03	kedd 2022.10.04.	szerda 2022.10.05.	csütörtök 2022.10.06.	péntek 2022.10.07.
Téj (07), Kornspitz kifli (01),	Téj (07), Lekváros bukta (01,03),	Tea, Sajtos pogácsa (01,07,03),	Téj (07), Túrós batyu (01,03,07),	Tea, Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,
E: 997(KJ) 238(KCal) F: 16(g) Kol: 28(g) Sz: 54(g) Zsír: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 249(mg)	E: 1.800(KJ) 431(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 66(g) Zsír: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)	E: 1.385(KJ) 334(KCal) F: 9(g) Kol: 52(g) Sz: 50(g) Zsír: 10(g) Cuk: 11(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(mg)	E: 2.074(KJ) 496(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 50(g) Zsír: 26(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 258(mg)	E: 1.510(KJ) 361(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsír: 16(g) Cuk: 10(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 34(mg)
Májgombóclevés (03,01,09), Firenzei makaróni (07,01,03), Gyümölcs,	Zöldséglevés (09,01,03), Tejszínes brokkolifőzelék (01,07), Rántott párizsi (06,01,03),	Zellerkrémlevés (09,01), Mozzarella csirkemell (07), Zöldséges bulgur (01),	Erőleves (01,03,09), Lencsefőzelék (07,01,10), Füstölt tarja, Gyümölcs,	Palócleves (07,01), Túrós tészta (01,03,07),
E: 3.066(KJ) 733(KCal) F: 94(g) Kol: 97(g) Sz: 30(g) Zsír: 19(g) Cuk: 10(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 285(mg)	E: 3.152(KJ) 754(KCal) F: 25(g) Kol:126(g) Sz: 56(g) Zsír: 45(g) Cuk: 0(g) Só:2,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 245(mg)	E: 2.467(KJ) 590(KCal) F: 36(g) Kol: 86(g) Sz: 54(g) Zsír: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,28(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 423(mg)	E: 2.360(KJ) 565(KCal) F: 32(g) Kol: 70(g) Sz: 68(g) Zsír: 17(g) Cuk: 4(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 126(mg)	E: 2.376(KJ) 568(KCal) F: 20(g) Kol: 74(g) Sz: 55(g) Zsír: 27(g) Cuk: 2(g) Só:1,24(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 109(mg)
Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),	Sonkakrém (07,03,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,	Martha párizsi (06), Margarín (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,	Magyaros vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,	Tepertős pogácsa (01,03),
E: 708(KJ) 169(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 46(g) Zsír: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	E: 957(KJ) 229(KCal) F: 10(g) Kol: 15(g) Sz: 36(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 37(mg)	E: 1.385(KJ) 331(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsír: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 27(mg)	E: 1.253(KJ) 300(KCal) F: 7(g) Kol: 17(g) Sz: 36(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 31(mg)	E: 857(KJ) 205(KCal) F: 4(g) Kol:1.550(g) Sz: 22(g) Zsír: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)

01=Guljén,02=Ráktfélék,03=Togás,04=Halk,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Téj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Étlap első tagozatosok 7-10
2022.10.10. - 2022.10.16.

	hétfő 2022.10.10.	kedd 2022.10.11.	szombat 2022.10.12.	csütörtök 2022.10.13.	péntek 2022.10.14.	szombat 2022.10.15.
Tízórai	Tejeskávé (07), Mákos kormino (01,06,11), E: 1.327(KJ) 317(KCal) F: 13(g) Koi: 28(g) Sz: 47(g) Zsír: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	Tej (07), Gabonapehely (01,06), E: 1.459(KJ) 349(KCal) F: 11(g) Koi: 28(g) Sz: 57(g) Zsír: 7(g) Cuk: 9(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	Tej (07), Brós (01,03,07), E: 1.562(KJ) 374(KCal) F: 12(g) Koi: 28(g) Sz: 55(g) Zsír: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 252(mg)	Tej (07), Fahéjas csiga(01,03), E: 1.595(KJ) 382(KCal) F: 11(g) Koi: 28(g) Sz: 42(g) Zsír: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	Gyümölcs tea, Körözött (07), Kifli (01,07), E: 972(KJ) 232(KCal) F: 10(g) Koi: 17(g) Sz: 30(g) Zsír: 7(g) Cuk: 2(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 67(mg)	Natur joghurt (07), Kifli (01,07), E: 1.113(KJ) 266(KCal) F: 11(g) Koi: 2(g) Sz: 35(g) Zsír: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 26(g) Ca: 377(mg)
Ebéd	Zellerkrémleves (09,01), Sólet főtt tojással (01,03), E: 2.041(KJ) 488(KCal) F: 26(g) Koi:210(g) Sz: 70(g) Zsír: 10(g) Cuk: 0(g) Só:3,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 168(mg)	Tojásleves (03,01), Burgonyafőzelék (01,07), Grill virsli, Gyümölcs, E: 2.267(KJ) 542(KCal) F: 16(g) Koi:106(g) Sz: 56(g) Zsír: 26(g) Cuk: 1(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 77(mg)	Karfiolleves(tejfőlés) (01,03,07), Sajtós halfilé (04,07,01), Párolt köles, Párolt zöldségekötlet kis adag E: 2.895(KJ) 693(KCal) F: 30(g) Koi: 21(g) Sz: 77(g) Zsír: 28(g) Cuk: 1(g) Só:1,13(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 150(mg)	Tiroli ötgabonás gombócleves (01,03), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, E: 2.262(KJ) 541(KCal) F: 16(g) Koi: 44(g) Sz: 63(g) Zsír: 22(g) Cuk: 1(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 282(mg)	Borjúraguleves (09,01,03), Tejberizs fahéj szórát (07), Gyümölcs, E: 2.320(KJ) 555(KCal) F: 25(g) Koi: 66(g) Sz: 86(g) Zsír: 11(g) Cuk: 18(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 398(mg)	Rostos gyümölcsle, Rakott zöldbab pulykahússal (07), E: 2.380(KJ) 569(KCal) F: 28(g) Koi: 85(g) Sz: 57(g) Zsír: 23(g) Cuk: 3(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 106(mg)
Uzsonna	Trappista sajt (07), Margarín (07), Tejes kiórlésű kenyér (01), Zöldség, E: 1.531(KJ) 366(KCal) F: 14(g) Koi: 32(g) Sz: 36(g) Zsír: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,29(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 207(mg)	Padlizsánkremes T.k.kenyér (10,01), E: 696(KJ) 167(KCal) F: 5(g) Koi: 0(g) Sz: 30(g) Zsír: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	Olasz felvágott, Margarín (07), Tejes kiórlésű kenyér (01), Zöldség, E: 1.531(KJ) 366(KCal) F: 10(g) Koi: 34(g) Sz: 36(g) Zsír: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 29(mg)	Májkrém (07,10), Tejes kiórlésű kifli (01), Zöldség, E: 864(KJ) 207(KCal) F: 13(g) Koi: 28(g) Sz: 46(g) Zsír: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	Zöldfűszeres szendvicskrém (07), Tejes kiórlésű kenyér (01), E: 962(KJ) 230(KCal) F: 6(g) Koi: 32(g) Sz: 34(g) Zsír: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 23(mg)	Párizsi felvágott (06), Tejes kiórlésű kenyér (01), Zöldség, E: 1.067(KJ) 255(KCal) F: 10(g) Koi: 23(g) Sz: 36(g) Zsír: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 34(mg)

01=Gulén,02=Raktétek,03=Tojás,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestiek.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.10.17. - 2022.10.23.

	hétfő 2022.10.17	kedd 2022.10.18.	szerda 2022.10.19.	csütörtök 2022.10.20.	péntek 2022.10.21.
Tízórai	Tej (07), Kakaós csiga (kicsi) (01,03,07),	Kakaó (07), Kalács (01,03,07),	Tea, Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01),	Tea, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,	Tej (07), Sajtos pogácsa (01,07,03),
	E: 1 380(K) 330(KCal) F: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsír: 16(g) Cuk: 10(g) Sô:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 238(mg)	E: 1 516(K) 363(KCal) F: 13(g) Kol: 26(g) Sz: 64(g) Zsír: 5(g) Cuk: 19(g) Sô:0,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 265(mg)	E: 1 195(K) 286(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsír: 19(g) Cuk: 10(g) Sô:0,90(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 28(mg)	E: 1 233(K) 295(KCal) F: 10(g) Kol: 13(g) Sz: 46(g) Zsír: 7(g) Cuk: 10(g) Sô: 1,55(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	E: 1 738(K) 416(KCal) F: 16(g) Kol: 80(g) Sz: 50(g) Zsír: 16(g) Cuk: 1(g) Sô:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 279(mg)
Ebéd	Magyaros burgonyaleves (01), Spagetti carbonara (01,07), Gyümölcs,	Húsleves (09), Paradicsomos káposzta főzelék (01), Csemege sertés sült, Müzli szelet (08,11,05,01),	Brokkolikrémleves (07,01), Tarhonyás hús (01), Csemegeuborka,	Daragaluska leves (09,01,03), Sóska-főzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), Gyümölcs,	Bakonyi betyárleves (07,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórát,
	E: 2 368(K) 566(KCal) F: 22(g) Kol: 58(g) Sz: 89(g) Zsír: 12(g) Cuk: 0(g) Sô:2,35(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 180(mg)	E: 2 694(K) 644(KCal) F: 27(g) Kol: 58(g) Sz: 69(g) Zsír: 26(g) Cuk: 1(g) Sô:3,40(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 180(mg)	E: 2 787(K) 667(KCal) F: 23(g) Kol: 87(g) Sz: 64(g) Zsír: 30(g) Cuk: 1(g) Sô:0,83(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 170(mg)	E: 2 460(K) 588(KCal) F: 20(g) Kol: 262(g) Sz: 78(g) Zsír: 19(g) Cuk: 8(g) Sô: 1,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 355(mg)	E: 2 968(K) 710(KCal) F: 26(g) Kol: 74(g) Sz: 88(g) Zsír: 24(g) Cuk: 14(g) Sô: 1,52(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 404(mg)
Uzsonna	Metélőhagymás vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01),	Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,	Kocka sajt (07), Félbarna kenyér (01),	Zöldfűszeres túrókrém (07), Zsemle (01),	Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,
	E: 917(K) 219(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 43(g) Zsír: 16(g) Cuk: 0(g) Sô:0,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 25(mg)	E: 1 355(K) 324(KCal) F: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 36(g) Zsír: 15(g) Cuk: 0(g) Sô:1,05(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 33(mg)	E: 848(K) 203(KCal) F: 8(g) Kol: 32(g) Sz: 31(g) Zsír: 5(g) Cuk: 0(g) Sô: 1,29(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 162(mg)	E: 857(K) 205(KCal) F: 12(g) Kol: 25(g) Sz: 29(g) Zsír: 4(g) Cuk: 0(g) Sô:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	E: 1 531(K) 366(KCal) F: 10(g) Kol: 34(g) Sz: 36(g) Zsír: 19(g) Cuk: 0(g) Sô: 1,05(g) Tel.Zs: 7(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=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Puhatestűek.

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk !

Ételmezésvezető

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.10.24. - 2022.10.30.

	hétfő 2022.10.24	kedd 2022.10.25.	szerda 2022.10.26.	csütörtök 2022.10.27.	péntek 2022.10.28.
Tízórai	Tea, Backonos stangli (01,07), E: 1 186(KJ) 283(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsír: 3(g) Cuk: 12(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	Tej (07), Lekváros bukta (01,03), E: 1 800(KJ) 431(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 66(g) Zsír: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)	Tea, Tojáskrém (03,07,10), Zsemle (01), E: 924(KJ) 221(KCal) F: 5(g) Kol: 53(g) Sz: 38(g) Zsír: 5(g) Cuk: 10(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 24(mg)	Tej (07), Túrós batyu (01,03,07), E: 2 074(KJ) 496(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 50(g) Zsír: 26(g) Cuk: 6(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 258(mg)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07), E: 1 197(KJ) 286(KCal) F: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsír: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(mg)
Ebéd	Tejfölös gombaleves (01,03,07), Paprikás burgonya virslivel, Savanyúság, E: 2 526(KJ) 604(KCal) F: 19(g) Kol: 35(g) Sz: 68(g) Zsír: 27(g) Cuk: 1(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 86(mg)	Rizsleves (01), Sárgaborsófőzelék (01), Pulyka pörkölt, Túró Rudi (06,07,08), E: 2 564(KJ) 613(KCal) F: 31(g) Kol: 77(g) Sz: 72(g) Zsír: 21(g) Cuk: 19(g) Só:3,60(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 117(mg)	Sütfőtkrémleves pirított tökmaggal (07), Rántott halfilé (04,01,03), Párolt rizs, E: 3 616(KJ) 865(KCal) F: 35(g) Kol: 89(g) Sz: 91(g) Zsír: 38(g) Cuk: 0(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 202(mg)	Sajtgaluska leves (09,01,03,07), Zöldborsófőzelék (07,01), Béiszinroló (01,03), E: 2 421(KJ) 579(KCal) F: 31(g) Kol: 114(g) Sz: 71(g) Zsír: 16(g) Cuk: 0(g) Só:3,48(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 285(mg)	Gulyásleves (09,01,03), Mákos metélt (01,03), Alma, E: 3 026(KJ) 724(KCal) F: 22(g) Kol: 55(g) Sz: 89(g) Zsír: 27(g) Cuk: 12(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 284(mg)
Uzsonna	Fűszeres vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 861(KJ) 204(KCal) F: 10(g) Kol: 28(g) Sz: 43(g) Zsír: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 24(mg)	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 1 022(KJ) 244(KCal) F: 8(g) Kol: 32(g) Sz: 38(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 177(mg)	Pulykasonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 1 210(KJ) 289(KCal) F: 10(g) Kol: 14(g) Sz: 36(g) Zsír: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)	Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E: 1 114(KJ) 267(KCal) F: 9(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsír: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	Burgonyás pogácsa (07,01,03), E: 921(KJ) 220(KCal) F: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 36(g) Zsír: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)

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

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető