

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt
Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10 2022.10.31. - 2022.11.06.

	hétfő 2022.10.31	kedd 2022.11.01.	szerda 2022.11.02.	csütörtök 2022.11.03.	péntek 2022.11.04.
Tízórai			Tej (07), Gabonapehely (01,06),	Kakaó (07), Fahéjas csiga (01,03,07),	Citromos tea, Házi tonhalkrém (07,04), Korpás 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: 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:1 459(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:1 836(Kj) 439(KCal) E: 11(g) Kol: 26(g) Sz: 61(g) Zsir: 16(g) Cuk: 18(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 284(mg)	E:1 315(Kj) 315(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 14(g) Cuk: 2(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 42(mg)
Ebéd			Nyírségi gombóclevés (01,03), Zöldbabfőzelék (07,01), Virsli pörkölt, Gyümölcs,	Paradicsomleves (01,03,09), Sült csirkecomb, Párolt köles, Párolt zöldségköret kis adag (07),	Lencseleves füstölt hússal (07,01,10), Grizes tészta (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: 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:2 669(Kj) 638(KCal) E: 18(g) Kol: 34(g) Sz: 48(g) Zsir: 39(g) Cuk: 3(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 147(mg)	E:2 211(Kj) 529(KCal) E: 18(g) Kol: 18(g) Sz: 79(g) Zsir: 15(g) Cuk: 5(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 70(mg)	E:2 705(Kj) 647(KCal) E: 22(g) Kol: 20(g) Sz: 63(g) Zsir: 26(g) Cuk: 8(g) Só:2,07(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 64(mg)
Uzsonna			Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,	Túrókrém (07), Zsemle (01), Zöldség,	Tepertős pogácsa (01,03),
	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: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: 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)	E: 857(Kj) 205(KCal) E: 4(g) Kol:1 550(g) Sz: 22(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.11.07. - 2022.11.13.

	hétfő 2022.11.07	kedd 2022.11.08.	szerda 2022.11.09.	csütörtök 2022.11.10.	péntek 2022.11.11.
Tízórai	Tej (07), Kormino (01,06,11), E:1 161(Kj) 278(KCal) E: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	Karamellás tej (07), Soproni felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:2 115(Kj) 506(KCal) E: 17(g) Kol: 37(g) Sz: 66(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 265(mg)	Kakaó (07), Teavaj (07), Kalács (01,03,07), E:1 983(Kj) 474(KCal) E: 14(g) Kol: 61(g) Sz: 64(g) Zsir: 17(g) Cuk: 19(g) Só:0,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 269(mg)	Tej (07), Vaníliás croissant (01,03,07), 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)	Tea, Pizzás stangli (01,03), E:1 156(Kj) 277(KCal) E: 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)
	Karfiollevés(tejfölös) (01,03,07), Bácskai rizseshús, E:1 975(Kj) 473(KCal) E: 15(g) Kol: 35(g) Sz: 70(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 80(mg)	Marhahúsleves (09), Fejtettbabfőzelék (07,01), Vagdalt pogácsa baromfihúsból (01,03), Gyümölcs, E:1 967(Kj) 471(KCal) E: 26(g) Kol: 83(g) Sz: 42(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 142(mg)	Brokkolikrémleves (07,01), Rántott halfilé (04,01,03), Rizibizi, Tartár mártás (07,10,03), E:3 545(Kj) 848(KCal) E: 33(g) Kol: 76(g) Sz: 69(g) Zsir: 51(g) Cuk: 2(g) Só:1,83(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 206(mg)	Májgombóclevés (03,01,09), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), E:2 302(Kj) 551(KCal) E: 24(g) Kol:249(g) Sz: 65(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 428(mg)	Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Mákos metélt (01,03), Gyümölcs, E:2 653(Kj) 635(KCal) E: 21(g) Kol: 50(g) Sz: 80(g) Zsir: 24(g) Cuk: 12(g) Só:2,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 285(mg)
Uzsonna	Mogyorókrém (08,05,06,07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E: 990(Kj) 237(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 30(mg)	Magyaros vajkrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 070(Kj) 256(KCal) E: 5(g) Kol: 17(g) Sz: 30(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 25(mg)	Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 265(Kj) 303(KCal) E: 10(g) Kol: 23(g) Sz: 31(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 29(mg)	Házi csirkehúskrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E:1 224(Kj) 293(KCal) E: 10(g) Kol: 13(g) Sz: 33(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 26(mg)	Pulykasonka, Margarin (07), Zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 210(Kj) 289(KCal) E: 10(g) Kol: 14(g) Sz: 36(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.11.14. - 2022.11.20.

	hétfő 2022.11.14	kedd 2022.11.15.	szerda 2022.11.16.	csütörtök 2022.11.17.	péntek 2022.11.18.
Tízórai	Citromos tea, Lekváros kenyér (01,07), E:1 115(Kj) 267(KCal) E: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 10(g) Cuk: 11(g) Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 21(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)	Kakaó (07), Kakaós csiga(kicsi) (01,03,07), E:1 620(Kj) 388(KCal) E: 10(g) Kol: 26(g) Sz: 55(g) Zsir: 14(g) Cuk: 28(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 274(mg)	Citromos tea, Májkrém (07,10), Zsemle (01), Zöldség, E:1 028(Kj) 246(KCal) E: 8(g) Kol: 28(g) Sz: 35(g) Zsir: 8(g) Cuk: 2(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 26(mg)	Tea, Virslis bukta (03,01,07), E:3 255(Kj) 779(KCal) E: 25(g) Kol: 47(g) Sz: 97(g) Zsir: 30(g) Cuk: 10(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 77(mg)
Ebéd	Rostos gyümölcslé, Lucskoskáposzta főzelék (07,01), Sajtos pogácsa (01,07,03), E:3 044(Kj) 728(KCal) E: 22(g) Kol: 83(g) Sz:102(g) Zsir: 22(g) Cuk: 4(g) Só:2,38(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 153(mg)	Sertés raguleves (09,01,03), Tökfőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs, E:3 401(Kj) 814(KCal) E: 27(g) Kol:143(g) Sz: 60(g) Zsir: 47(g) Cuk: 1(g) Só:3,00(g) Tel.Zs: 15(g) Ca: 282(mg)	Zöldborsóleves (01,09), Sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, E:1 861(Kj) 445(KCal) E: 30(g) Kol: 53(g) Sz: 60(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 114(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Sólet főtt tojással (01,03), Gyümölcs, E:2 764(Kj) 661(KCal) E: 30(g) Kol:221(g) Sz:111(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 233(mg)	Palóclevés (07,01), Császármorzsa (01,03), E:2 568(Kj) 614(KCal) E: 16(g) Kol: 22(g) Sz: 94(g) Zsir: 18(g) Cuk: 35(g) Só:0,87(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 44(mg)
Uzsonna	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:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 180(mg)	Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 355(Kj) 324(KCal) E: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 36(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 33(mg)	Tojáskrém magokkal (03,07,10,11), Kifli (01,07), Zöldség, E: 826(Kj) 198(KCal) F: 7(g) Kol: 42(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 531(Kj) 366(KCal) E: 14(g) Kol: 32(g) Sz: 36(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,29(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 207(mg)	Zöldfűszeres szendvicsskrém (07), Teljes kiőrlésű 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)

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.11.21. - 2022.11.27.

	hétfő 2022.11.21	kedd 2022.11.22.	szerda 2022.11.23.	csütörtök 2022.11.24.	péntek 2022.11.25.
Tízórai	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)	Tea, Túrós batyu (pékárú), E:1 731(Kj) 414(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 20(g) Cuk: 16(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 30(mg)	Diákcsemege felvágott, Margarin (07), Félbarna kenyér (01), E:1 346(Kj) 322(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,33(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 12(mg)	Tejeskávé (07), Burgonyás pogácsa (07,01,03), E:1 606(Kj) 384(KCal) E: 14(g) Kol: 63(g) Sz: 57(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 272(mg)	Diákcsemege felvágott, Margarin (07), Félbarna kenyér (01), E:1 346(Kj) 322(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,33(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 12(mg)
	HagymakréMLEVES (07,01), Tarhonyás hús (01), E:2 287(Kj) 547(KCal) E: 20(g) Kol: 78(g) Sz: 61(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 69(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Grill virsli, Gyümölcs, E:2 498(Kj) 598(KCal) E: 25(g) Kol: 66(g) Sz: 62(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 114(mg)	Tojásleves (03,01), Sajtos halfilé (04,07,01), Zöldséges bulgur (01), E:2 360(Kj) 564(KCal) E: 26(g) Kol: 86(g) Sz: 56(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 74(mg)	Rizsleves (01), Kelkáposzta főzelék (01), Sertéspörkölt, Müzli szelet (08,11,05,01), E:2 131(Kj) 510(KCal) E: 18(g) Kol: 23(g) Sz: 77(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:4,80(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 134(mg)	Tojásleves (03,01), Sajtos halfilé (04,07,01), Zöldséges bulgur (01), E:2 360(Kj) 564(KCal) E: 26(g) Kol: 86(g) Sz: 56(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 74(mg)
Uzsonna	Virágméz, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 285(Kj) 308(KCal) E: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 24(mg)	Magvas sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 042(Kj) 249(KCal) E: 10(g) Kol: 32(g) Sz: 37(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 81(mg)	Teljes kiőrlésű kifli (01), Kocka sajt (07), E: 708(Kj) 169(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)	Körözött (07), Zsemle (01), E: 969(Kj) 232(KCal) F: 10(g) Kol: 17(g) Sz: 32(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 63(mg)	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 708(Kj) 169(KCal) F: 11(g) Kol: 32(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 171(mg)

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.11.28. - 2022.12.04.

	hétfő 2022.11.28	kedd 2022.11.29.	szerda 2022.11.30.	csütörtök 2022.12.01.	péntek 2022.12.02.
Tízórai	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)	Tej (07), Sós strangli, E:1 617(Kj) 387(KCal) E: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)		
Ebéd	Zellerkrémleves (09,01), Milánói makaróni (07,01,03), E:2 468(Kj) 590(KCal) E: 31(g) Kol:100(g) Sz: 60(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:1,94(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 215(mg)	Lebbencsleves (01,03), Sóskafőzelék (07,01), Főtt tojás (03), Főtt burgonya kis adag, E:2 614(Kj) 625(KCal) E: 20(g) Kol:227(g) Sz: 76(g) Zsir: 24(g) Cuk: 8(g) Só:2,22(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 332(mg)	Köménymaglevés csurgatott galuskával (01,03), Zöldborsós csirkemáj, Párolt rizs, E:2 536(Kj) 607(KCal) E: 24(g) Kol:135(g) Sz: 77(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 64(mg)		
Uzsonna	Sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 004(Kj) 240(KCal) E: 27(g) Kol: 15(g) Sz: 37(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 81(mg)	Marhapárizsi (06), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 077(Kj) 258(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	Szezámagos vajkrém (07,11), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 115(Kj) 267(KCal) E: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 37(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 53(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,

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető