

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2024.01.08. - 2024.01.14.

	hétfő 2024.01.08	kedd 2024.01.09.	szerda 2024.01.10.	csütörtök 2024.01.11.	péntek 2024.01.12.
Tízórai	Tej (07), Kormino (01,06,11), E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 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)	Tej (07), Gépsonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 762(Kj) 421(KCal) F: 18(g) Kol: 28(g) Sz: 47(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,65(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 255(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:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(mg)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E:1 114(Kj) 267(KCal) F: 14(g) Kol: 2(g) Sz: 63(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 299(mg)	Citromos tea, Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Lilahagyma, E:1 344(Kj) 322(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 15(g) Cuk: 2(g) Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 32(mg)
Ebéd	Brokkolikrémleves (07,01), Carbonara penne (07,01,03), E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 25(g) Kol: 53(g) Sz: 62(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:1,34(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 202(mg)	Tavaszi zöldségleves (09,01), Paradicsomos burgonya főzelék (01), Csemege sertés sült, Gyümölcs, E:2 826(Kj) 676(KCal) F: 25(g) Kol: 44(g) Sz: 80(g) Zsir: 26(g) Cuk: 6(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 111(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Rántott halfilé (04,01,03), Zöldséges rizs, E:3 110(Kj) 744(KCal) F: 30(g) Kol: 70(g) Sz: 85(g) Zsir: 30(g) Cuk: 11(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 128(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Baromfi vagdalt (01,03), Gyümölcs, E:2 501(Kj) 598(KCal) F: 30(g) Kol: 89(g) Sz: 67(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 110(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:1,22(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 353(mg)
Uzsonna	Sárgabaracklekvár, Teljes kiőrlésű kenyér (01), E: 937(Kj) 224(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 2(g) Cuk: 11(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 22(mg)	Túrókrém (07), Zsemle (01), E: 836(Kj) 200(KCal) F: 9(g) Kol: 19(g) Sz: 29(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 45(mg)	Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 352(Kj) 323(KCal) F: 11(g) Kol: 13(g) Sz: 36(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 31(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:1,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), E:1 296(Kj) 310(KCal) F: 12(g) Kol: 32(g) Sz: 27(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:0,34(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 200(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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

	hétfő 2024.01.15	kedd 2024.01.16.	szerda 2024.01.17.	csütörtök 2024.01.18.	péntek 2024.01.19.
Tízórai	Karamellás tej (07), Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 708(Kj) 409(KCal) F: 14(g) Kol: 56(g) Sz: 66(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 403(mg)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07), E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(mg)	Kakaó (07), Fonott kalács (01,03,07), Teavaj (07), E:1 876(Kj) 449(KCal) F: 14(g) Kol: 61(g) Sz: 59(g) Zsir: 17(g) Cuk: 19(g) Só:0,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 269(mg)	Tej (07), Gabonapehely (01,06), E:1 459(Kj) 349(KCal) F: 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, Virslis bukta (07), E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 11(g) Kol: 31(g) Sz: 41(g) Zsir: 23(g) Cuk: 10(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 13(mg)
Ebéd	Zöldborsóleves (01,09), Gombapaprikás (07,01), Párolt köles, Gyümölcs, E:2 516(Kj) 602(KCal) F: 18(g) Kol: 10(g) Sz: 79(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 158(mg)	Csontleves (01,03,09), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, Müzli szelet (08,11,05,01), E:2 514(Kj) 601(KCal) F: 18(g) Kol: 44(g) Sz: 72(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 277(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:0,94(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 219(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (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:0,58(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 466(mg)	Lencsegulyás (01,10), Túrós tészta (01,03,07), E:2 602(Kj) 623(KCal) F: 31(g) Kol: 79(g) Sz: 63(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 127(mg)
Uzsonna	Körözött (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E: 911(Kj) 218(KCal) F: 15(g) Kol: 17(g) Sz: 48(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 81(mg)	Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség. E:1 355(Kj) 324(KCal) F: 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)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 082(Kj) 259(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 38(mg)	Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség. E:1 375(Kj) 329(KCal) F: 10(g) Kol: 23(g) Sz: 36(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 34(mg)	Magvas sajtkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E: 978(Kj) 234(KCal) F: 9(g) Kol: 32(g) Sz: 35(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 72(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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2024.01.22. - 2024.01.28.

	hétfő 2024.01.22	kedd 2024.01.23.	szerda 2024.01.24.	csütörtök 2024.01.25.	péntek 2024.01.26.
Tízórai	Tej (07), Sajtos rúd (01,03,07), E:1 617(Kj) 387(KCal) F: 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)	Tej (07), Soproni felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség. E:1 885(Kj) 451(KCal) F: 17(g) Kol: 41(g) Sz: 46(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 257(mg)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07), E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(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:0,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	Tej (07), Mézes kenyér (01,07), E:1 740(Kj) 416(KCal) F: 14(g) Kol: 51(g) Sz: 52(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 255(mg)

Ebéd	Tejfölös burgonyaleves (01,07), Milánói makaróni, Gyümölcs, E:2 620(Kj) 627(KCal) F: 26(g) Kol: 81(g) Sz: 80(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 177(mg)	Húsleves (09), Lencsefőzelék, Sült virsli, E:2 610(Kj) 624(KCal) F: 33(g) Kol: 59(g) Sz: 57(g) Zsir: 25(g) Cuk: 4(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 136(mg)	Karfiolleves(tejfölös) (01,03,07), Tavasz sertésragu (01), Bulgur (01), E:2 229(Kj) 533(KCal) F: 19(g) Kol: 42(g) Sz: 60(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 81(mg)	Tojásleves (03,01), Finomfőzelék (07,01), Rántott sajt (07), Gyümölcs, E:3 032(Kj) 725(KCal) F: 26(g) Kol:154(g) Sz: 65(g) Zsir: 39(g) Cuk: 6(g) Só:1,09(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 468(mg)	Pulykaraguleves (09), Császármorzsa (01,03), Sárgabaracklekvár, E:2 766(Kj) 662(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 99(g) Zsir: 17(g) Cuk: 45(g) Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 51(mg)
	Uzsonna	Virágméz, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 285(Kj) 308(KCal) F: 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)	Tojáskrém (03,07,10), Zsemle (01), Zöldség, E: 833(Kj) 199(KCal) F: 6(g) Kol: 53(g) Sz: 30(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 531(Kj) 366(KCal) F: 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)	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)

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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élmezésvezető

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt
Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10 2024.01.29. - 2024.02.04.

	hétfő 2024.01.29	kedd 2024.01.30.	szerda 2024.01.31.	csütörtök 2024.02.01.	péntek 2024.02.02.
Tízórai	Kakaó (07), Fonott kalács (01,03,07), E:1 408(Kj) 337(KCal) F: 12(g) Kol: 26(g) Sz: 59(g) Zsir: 5(g) Cuk: 19(g) Só:0,48(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 265(mg)	Tej (07), Gabonapehely (01,06), E:1 459(Kj) 349(KCal) F: 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)	Karamellás tej (07), Vaníliás croissant (01,03,07), E:2 212(Kj) 529(KCal) F: 12(g) Kol: 24(g) Sz: 79(g) Zsir: 19(g) Cuk: 32(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 236(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)
	Fokhagymakrémleves (07,01), Bácskai rizeshús (01), Gyümölcs, E:3 381(Kj) 809(KCal) F: 25(g) Kol: 68(g) Sz:104(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 90(mg)	Lebbencsleves (01,03), Sóskafezelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), E:2 614(Kj) 625(KCal) F: 20(g) Kol:227(g) Sz: 76(g) Zsir: 24(g) Cuk: 8(g) Só:1,42(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 332(mg)	Tejfölös karalábéleves (01,03,07), Rántott halfilé (04,01,03), Zöldséges bulgur (01), E:2 692(Kj) 644(KCal) F: 30(g) Kol: 54(g) Sz: 66(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:0,99(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 105(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	Túrókrém (07), Zsemle (01), Zöldség, E: 900(Kj) 215(KCal) F: 10(g) Kol: 19(g) Sz: 31(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	Padlizsánkrémes T.k.kenyér, E: 696(Kj) 167(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség, E: 943(Kj) 226(KCal) F: 8(g) Kol: 28(g) Sz: 30(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 32(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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élmezésvezető

