

Étlap felső tagozatosok 11-14
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:1 769(Kj) 423(KCal) F: 18(g) Kol: 28(g) Sz: 43(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,61(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 239(mg)	Tea, Sajtos pogácsa (01,07,03), E:1 667(Kj) 399(KCal) F: 11(g) Kol: 65(g) Sz: 60(g) Zsir: 12(g) Cuk: 13(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 60(mg)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 15(g) Kol: 2(g) Sz: 70(g) Zsir: 11(g) Cuk: 15(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 21(g) Ca: 323(mg)	Citromos tea, Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Lilahagyma, E:1 311(Kj) 314(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 14(g) Cuk: 4(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 17(mg)
Ebéd	Brokkolikrémleves (07,01), Carbonara penne (07,01,03), Párolt rizs, E:4 439(Kj) 1 062(KCal) F: 38(g) Kol: 65(g) Sz:139(g) Zsir: 37(g) Cuk: 1(g) Só:2,05(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 308(mg)	Tavaszi zöldségleves (09,01), Paradicsomos burgonya főzelék (01), Csemege sertés sült (01), Gyümölcs, E:3 396(Kj) 812(KCal) F: 31(g) Kol: 54(g) Sz: 99(g) Zsir: 30(g) Cuk: 8(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 141(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Rántott halfilé (04,01,03), Zöldséges rizs, E:3 473(Kj) 831(KCal) F: 32(g) Kol: 78(g) Sz:100(g) Zsir: 31(g) Cuk: 13(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 143(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Baromfi vagdalt (01,03), Gyümölcs, E:3 481(Kj) 833(KCal) F: 41(g) Kol:104(g) Sz: 92(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só:2,20(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 144(mg)	Frankfurti leves (07,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, E:2 921(Kj) 699(KCal) F: 25(g) Kol: 65(g) Sz: 80(g) Zsir: 29(g) Cuk: 15(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 386(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: 816(Kj) 195(KCal) F: 10(g) Kol: 22(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 274(Kj) 305(KCal) F: 11(g) Kol: 13(g) Sz: 32(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 15(mg)	Padlizsánkrémes T.k.kenyér (10,01), E: 909(Kj) 217(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	Trappista sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), E:1 708(Kj) 408(KCal) F: 16(g) Kol: 37(g) Sz: 41(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 240(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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

	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:1 809(Kj) 433(KCal) F: 16(g) Kol: 67(g) Sz: 68(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:1,16(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 470(mg)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07), E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 53(g) Zsir: 7(g) Cuk: 15(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 21(g) Ca: 317(mg)	Kakaó (07), Fonott kalács (01,03,07), Teavaj (07), E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 16(g) Kol: 65(g) Sz: 73(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 305(mg)	Tej (07), Gabonapehely (07,01,06), E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 15(g) Kol: 52(g) Sz: 33(g) Zsir: 9(g) Cuk: 2(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 464(mg)	Tea, Virslis bukta (07), E:2 083(Kj) 498(KCal) F: 13(g) Kol: 33(g) Sz: 51(g) Zsir: 25(g) Cuk: 12(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 15(mg)
Ebéd	Zöldborsóleves (01,09), Gombapaprikás (07,01), Párolt köles, Gyümölcs, E:2 991(Kj) 716(KCal) F: 22(g) Kol: 11(g) Sz: 92(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 186(mg)	Csontleves (01,03,09), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt (01), Müzli szelet (08,11,05,01), E:3 281(Kj) 785(KCal) F: 23(g) Kol: 65(g) Sz: 91(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 196(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Sajtos csirkemell (07), Párolt rizs, E:3 260(Kj) 780(KCal) F: 37(g) Kol: 88(g) Sz: 97(g) Zsir: 25(g) Cuk: 5(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 285(mg)	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03). E:3 240(Kj) 775(KCal) F: 32(g) Kol:443(g) Sz:112(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:1,13(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 535(mg)	Lencsegulyás (01,10), Túrós tészta (01,03,07), E:3 186(Kj) 762(KCal) F: 38(g) Kol:100(g) Sz: 79(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 154(mg)
Uzsonna	Körözött (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 145(Kj) 274(KCal) F: 20(g) Kol: 32(g) Sz: 49(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 114(mg)	Zala felvágott (06,01), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség. E:1 390(Kj) 333(KCal) F: 10(g) Kol: 23(g) Sz: 32(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 18(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség, E:1 081(Kj) 259(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 39(mg)	Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség. E:1 405(Kj) 336(KCal) F: 10(g) Kol: 26(g) Sz: 32(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:0,91(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 19(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 felső tagozatosok 11-14 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:2 004(Kj) 479(KCal) F: 18(g) Kol: 43(g) Sz: 47(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:1,65(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 259(mg)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07), E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 53(g) Zsir: 7(g) Cuk: 15(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 21(g) Ca: 317(mg)	Tea, Burgonyás pogácsa (07,01,03), E:1 435(Kj) 343(KCal) F: 9(g) Kol: 51(g) Sz: 61(g) Zsir: 6(g) Cuk: 12(g) Só:1,04(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 54(mg)	Tej (07), Mézes kenyér (01,07), E:2 037(Kj) 487(KCal) F: 15(g) Kol: 56(g) Sz: 65(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:1,04(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 262(mg)

Ebéd	Tejfölös burgonyaleves (07,01), Milánói makaróni, Gyümölcs, E:3 217(Kj) 770(KCal) F: 34(g) Kol:115(g) Sz: 91(g) Zsir: 26(g) Cuk: 1(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 218(mg)	Húsleves (09,01,03), Lencsefőzelék, Sült virsli, E:3 135(Kj) 750(KCal) F: 39(g) Kol: 80(g) Sz: 68(g) Zsir: 30(g) Cuk: 3(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 153(mg)	Karfiolleves(tejfölös) (01,03,07), Tavaszi sertésragu (01), Bulgur (01), E:2 616(Kj) 626(KCal) F: 22(g) Kol: 46(g) Sz: 68(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 91(mg)	Tojásleves (03,01), Finomfőzelék (07,01), Rántott sajt (07), Gyümölcs, E:3 713(Kj) 888(KCal) F: 32(g) Kol:208(g) Sz: 80(g) Zsir: 47(g) Cuk: 8(g) Só:1,39(g) Tel.Zs: 13(g) Ca: 537(mg)	Pulykaraguleves (09), Császármorzsa (01,03), Sárgabaracklekvár, E:3 367(Kj) 806(KCal) F: 31(g) Kol: 53(g) Sz:120(g) Zsir: 21(g) Cuk: 53(g) Só:0,46(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 61(mg)
	Uzsonna	Virágméz, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 347(Kj) 322(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 24(mg)	Tojáskrém (03,07,10), Zsemle (01), Zöldség, E: 801(Kj) 192(KCal) F: 6(g) Kol: 63(g) Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 37(mg)	Olasz felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 670(Kj) 399(KCal) F: 11(g) Kol: 40(g) Sz: 36(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 31(mg)	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kifli (01), E: 746(Kj) 179(KCal) F: 11(g) Kol: 37(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,34(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 196(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 felső tagozatosok 11-14 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:1 719(Kj) 411(KCal) F: 15(g) Kol: 30(g) Sz: 73(g) Zsir: 6(g) Cuk: 21(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 301(mg)	Tej (07), Gabonapehely (07,01,06), E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 15(g) Kol: 52(g) Sz: 33(g) Zsir: 9(g) Cuk: 2(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 464(mg)	Karamellás tej (07), Vaníliás croissant (01,03,07), E:2 350(Kj) 562(KCal) F: 14(g) Kol: 30(g) Sz: 83(g) Zsir: 20(g) Cuk: 34(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 295(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 rizseshús, Gyümölcs, E:2 607(Kj) 624(KCal) F: 18(g) Kol: 61(g) Sz: 90(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 90(mg)	Lebbencsleves (01,03), Sóskafezelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), E:3 269(Kj) 782(KCal) F: 27(g) Kol:440(g) Sz: 85(g) Zsir: 34(g) Cuk: 9(g) Só:1,62(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 408(mg)	Tejfölös karalábéleves (01,03,07), Rántott halfilé (04,01,03), Zöldséges bulgur (01), E:3 931(Kj) 940(KCal) F: 38(g) Kol: 69(g) Sz:111(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 162(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: 885(Kj) 212(KCal) F: 11(g) Kol: 22(g) Sz: 29(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(mg)	Padlizsánkrémes T.k.kenyér, E: 909(Kj) 217(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség, E:1 355(Kj) 324(KCal) F: 12(g) Kol: 39(g) Sz: 43(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(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 !

Élelmezésvezető