

Étlap középiskolások 15-18év
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	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: 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: 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)
Ebéd	Brokkolikrémleves (07,01), Carbonara penne (07,01,03), E:3 516(Kj) 841(KCal) F: 36(g) Kol: 77(g) Sz: 87(g) Zsir: 37(g) Cuk: 1(g) Só:2,10(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 333(mg)	Tavaszi zöldségleves (09,01), Paradicsomos burgonya fozelék (01), Csemege sertés sült, E:3 883(Kj) 929(KCal) F: 36(g) Kol: 65(g) Sz:101(g) Zsir: 39(g) Cuk: 10(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 149(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Rántott halfilé (04,01,03), Zöldséges rizs, E:4 163(Kj) 996(KCal) F: 38(g) Kol: 92(g) Sz:117(g) Zsir: 39(g) Cuk: 16(g) Só:1,42(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 166(mg)	Daragaluska leves (09,01,03), Sárgaborsófőzelék (01), Baromfi vagdalt (01,03), Gyümölcs, E:3 866(Kj) 925(KCal) F: 44(g) Kol:117(g) Sz: 98(g) Zsir: 39(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 159(mg)	Frankfurti leves (07,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, E:3 538(Kj) 846(KCal) F: 30(g) Kol: 74(g) Sz:101(g) Zsir: 34(g) Cuk: 19(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 479(mg)
Uzsonna	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: 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: 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=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	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: 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: 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)
Ebéd	Zöldborsóleves (01,09), Gombapaprikás (07,01), Párolt köles,	Csontleves (01,03,09), Tökfőzelék (07,01), Sertéspörkölt, Müzli szelet (08,11,05,01),	Paradicsomleves (01,03,09), Sajtos csirkemell (07), Párolt rizs,	Tiroli ötgabonás gombóclevés (01,03), Parajfőzelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03).	Lencsegulyás (01,10), Túrós tészta (01,03,07),
na	E:3 241(Kj) 775(KCal) F: 24(g) Kol: 12(g) Sz: 95(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 202(mg)	E:3 290(Kj) 787(KCal) F: 25(g) Kol: 69(g) Sz: 83(g) Zsir: 33(g) Cuk: 1(g) Só:1,53(g) Tel.Zs: 17(g) Ca: 394(mg)	E:3 990(Kj) 955(KCal) F: 43(g) Kol:102(g) Sz:112(g) Zsir: 35(g) Cuk: 8(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 292(mg)	E:3 519(Kj) 842(KCal) F: 35(g) Kol:450(g) Sz:121(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 622(mg)	E:3 732(Kj) 893(KCal) F: 46(g) Kol:116(g) Sz: 95(g) Zsir: 34(g) Cuk: 1(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 173(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)	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: 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

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

Étlap középiskolások 15-18év 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	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: 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: 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)
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves (01,07), Milánói makaróni (07,01,03), Gyümölcs,	Húsleves (09), Lencsefőzelék, Grill virsli,	Karfiolleves(tejfölös) (01,03,07), Tavasz sertésragu (01), Bulgur (01).	Tojásleves (03,01), Finomfőzelék (07,01), Rántott sajt (07), Gyümölcs,	Pulykaraguleves (01,03), Császármorzsa (01,03), Sárgabaracklekvár,
	E:3 815(Kj) 913(KCal) F: 43(g) Kol:147(g) Sz:104(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só:1,84(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 262(mg)	E:3 961(Kj) 948(KCal) F: 37(g) Kol: 86(g) Sz:106(g) Zsir: 36(g) Cuk: 1(g) Só:3,16(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 152(mg)	E:3 270(Kj) 782(KCal) F: 28(g) Kol: 58(g) Sz: 88(g) Zsir: 33(g) Cuk: 1(g) Só:2,02(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 145(mg)	E:4 202(Kj) 1 005(KCal) F: 39(g) Kol:230(g) Sz: 89(g) Zsir: 53(g) Cuk: 10(g) Só:1,75(g) Tel.Zs: 16(g) Ca: 682(mg)	E:2 895(Kj) 692(KCal) F: 19(g) Kol: 5(g) Sz:138(g) Zsir: 7(g) Cuk: 58(g) Só:3,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 77(mg)

na	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: 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: 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 ételváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

Étlap középiskolások 15-18év 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	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: 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: 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)
Ebéd	Fokhagymakrémleves (07,01), Bácskai rizseshús, Gyümölcs, E:2 931(Kj) 701(KCal) F: 21(g) Kol: 74(g) Sz: 97(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 108(mg)	Lebbencsleves (01,03), Sóskafozelék (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03). E:3 650(Kj) 873(KCal) F: 30(g) Kol:443(g) Sz: 94(g) Zsir: 38(g) Cuk: 9(g) Só:2,12(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 477(mg)	Tejfölös karalábéleves (01,03,07), Rántott halfilé (04,01,03), Zöldséges bulgur (01). E:4 286(Kj) 1 025(KCal) F: 43(g) Kol: 84(g) Sz:117(g) Zsir: 39(g) Cuk: 1(g) Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 184(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)
na	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: 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: 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 ételváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető