Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2026.09.28. - 2026.10.04.

	hétfő 2026.09.28	kedd 2026.09.29.	szerda 2026.09.30.	csütörtök 2026.10.01.	péntek 2026.10.02.
Tízórai	**Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),** E: 930(Kj) 223(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	**Tej (07), Lekváros bukta, papucs (01,03),** E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)	**Almás pite (07,01,03),** E:1 232(Kj) 295(KCal) F: 8(g) Kol: 34(g) Sz: 52(g) Zsir: 6(g) Cuk: 9(g) Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(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	**Köménymagleves csurgatott galuskával (01,03), Sváb vadas (07,09,01,10), Tészta köret durum tésztával (01),** E:3 399(Kj) 813(KCal) F: 47(g) Kol:234(g) Sz: 71(g) Zsir: 38(g) Cuk: 4(g) Só:4,16(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 191(mg)	**Rizsleves (01), Zöldborsófőzelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs,** E:2 907(Kj) 695(KCal) F: 31(g) Kol:114(g) Sz: 74(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:3,25(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 204(mg)	**Brokkolikrémleves (07,01), Csirke pörkölt, Bulgur (01), Csemegeuborka,** E:2 371(Kj) 567(KCal) F: 21(g) Kol: 45(g) Sz: 54(g) Zsir: 28(g) Cuk: 1(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 148(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	**Rákóczi szalámi, Vajkrém (07), Korpás zsemle (01),** E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 5(g) Kol: 35(g) Sz: 25(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 24(mg)	**Tojáskrém (03,07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,** E: 744(Kj) 178(KCal) F: 11(g) Kol: 53(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 43(mg)	**Párizsi felvágott (06), Teljes kiőrlésű zsemle (01), Vajkrém (07), Zöldség,** E:1 081(Kj) 259(KCal) F: 9(g) Kol: 57(g) Sz: 27(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 40(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=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestüek,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2026.10.05. - 2026.10.11.

	hétfő 2026.10.05	kedd 2026.10.06.	szerda 2026.10.07.	csütörtök 2026.10.08.	péntek 2026.10.09.
Tízórai	**Tej (07), Mákos kalács (01,07,03),** E:2 171(Kj) 519(KCal) F: 19(g) Kol: 64(g) Sz: 73(g) Zsir: 15(g) Cuk: 18(g) Só:0,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 458(mg)	**Tejeskávé (07), Túrós táska (01,03,07),** E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 60(g) Zsir: 26(g) Cuk: 16(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 258(mg)	**Trappista sajt (07), Teavaj (07), Kornspitz kifli (01), Zöldség,** E:1 441(Kj) 345(KCal) F: 19(g) Kol: 67(g) Sz: 46(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 214(mg)	**Házi gyümölcsjoghurt (07), Kalács (01,03,07),** E:1 392(Kj) 333(KCal) F: 11(g) Kol: 2(g) Sz: 55(g) Zsir: 7(g) Cuk: 11(g) Só:0,63(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 280(mg)	**Olasz felvágott, Margarin (07), Kifli (01,07), Zöldség,** E:1 363(Kj) 326(KCal) F: 10(g) Kol: 34(g) Sz: 28(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,63(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 27(mg)
Ebéd	**Paradicsomleves (01,03,09), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges köles,** E:3 162(Kj) 756(KCal) F: 28(g) Kol: 79(g) Sz: 94(g) Zsir: 29(g) Cuk: 5(g) Só:2,75(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 363(mg)	**Tojásleves (03,01), Burgonyafőzelék (01,07), Pulyka pörkölt, Gyümölcs,** E:2 071(Kj) 496(KCal) F: 19(g) Kol:118(g) Sz: 57(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 75(mg)	**Gombakrémleves (01,03,07), Csirkemell Caprese (07), Bulgur (01),** E:2 660(Kj) 636(KCal) F: 41(g) Kol: 99(g) Sz: 55(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:2,41(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 232(mg)	**Magyaros burgonyaleves kolbászkarikával (01), Káposztás tészta (01,03),** E:2 160(Kj) 517(KCal) F: 14(g) Kol: 30(g) Sz: 77(g) Zsir: 16(g) Cuk: 4(g) Só:1,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 96(mg)	**Tárkonyos vadraguleves (07,10,01,03,09), Házi somlói galuska (03,01,07,08),** E:2 402(Kj) 575(KCal) F: 20(g) Kol:131(g) Sz: 52(g) Zsir: 30(g) Cuk: 30(g) Só:1,56(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 206(mg)
Uzsonna	**Paprikás szalámi, Vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),** E:1 233(Kj) 295(KCal) F: 6(g) Kol: 35(g) Sz: 30(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 4(mg)	**Molnárka (01,03,07), Lazacos sajtkrém (07,04), Zöldség,** E:1 408(Kj) 337(KCal) F: 25(g) Kol: 13(g) Sz: 50(g) Zsir: 11(g) Cuk: 6(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 54(mg)	**Tortilla tekercs tojás, sonka, sajt, saláta (01,03,07,10),** E: 930(Kj) 222(KCal) F: 11(g) Kol:113(g) Sz: 8(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,01(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 206(mg)	**Lilahagymás túrókrém (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01),** E: 859(Kj) 206(KCal) F: 9(g) Kol: 22(g) Sz: 27(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 63(mg)	**Gépsonka, Fűszeres vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,** E:1 232(Kj) 295(KCal) F: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 33(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 12(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestüek,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2026.10.12. - 2026.10.18.

	hétfő 2026.10.12	kedd 2026.10.13.	szerda 2026.10.14.	csütörtök 2026.10.15.	péntek 2026.10.16.
Tízórai	**Főtt virsli,mustár, ketchup, Tk.kenyér (01,10),** E: 930(Kj) 223(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g) Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	**Tej (07), Fahéjas csiga (01,03,07),** E:1 595(Kj) 382(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:0,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	**Sonkakrém (07,03,10), Kornspitz kifli (01),** E: 643(Kj) 154(KCal) F: 13(g) Kol: 15(g) Sz: 44(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 32(mg)	**Tejeskávé (07), Meggyes pite (07,01,03),** E:2 471(Kj) 591(KCal) F: 18(g) Kol: 80(g) Sz: 96(g) Zsir: 13(g) Cuk: 21(g) Só:0,35(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 300(mg)	**Füstöltsajtkrém (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség,** E: 820(Kj) 196(KCal) F: 23(g) Kol: 19(g) Sz: 28(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 104(mg)
Ebéd	**Zellerkrémleves kölesgolyó (09,01), Bolognai rakott palacsinta (01,03,07),** E:1 870(Kj) 447(KCal) F: 17(g) Kol: 58(g) Sz: 48(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 71(mg)	**Húsleves (09), Húsgombóc (01,03), Paradicsommártás (01,09), Főtt burgonya kis adag, Gyümölcs,** E:2 061(Kj) 493(KCal) F: 15(g) Kol: 47(g) Sz: 74(g) Zsir: 11(g) Cuk: 10(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 121(mg)	**Sütőtökkrémleves, árpagyöngy (07), Rántott csirkemell (01,03), Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta,** E:3 348(Kj) 801(KCal) F: 38(g) Kol:140(g) Sz: 89(g) Zsir: 26(g) Cuk: 4(g) Só:2,09(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 238(mg)	**Nyírségi gombócleves (01,03), Lencsefőzelék (07,01,10), Füstölt hús,** E:2 558(Kj) 612(KCal) F: 32(g) Kol: 67(g) Sz: 64(g) Zsir: 23(g) Cuk: 6(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 117(mg)	**Bakonyi betyárleves (07,01), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, Zöldség,** E:2 821(Kj) 675(KCal) F: 27(g) Kol: 74(g) Sz: 90(g) Zsir: 19(g) Cuk: 14(g) Só:1,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 415(mg)
Uzsonna	**Téliszalámi, Vajkrém (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség,** E:1 252(Kj) 299(KCal) F: 10(g) Kol: 38(g) Sz: 27(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,87(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 37(mg)	**Házi tonhalkrém (07,04), Kifli (01,07),** E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,14(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 16(mg)	**Tortilla tekercs tojás, sajt, saláta (01,03,07,10),** E: 501(Kj) 120(KCal) F: 7(g) Kol: 79(g) Sz: 8(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,81(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 110(mg)	**Házi csirkehúskrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,** E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 11(g) Kol: 13(g) Sz: 32(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,02(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 13(mg)	**Prágai sonka, Fűszeres vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01),** E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 10(g) Kol: 41(g) Sz: 30(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 3(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestüek,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2026.10.19. - 2026.10.25.

	hétfő 2026.10.19	kedd 2026.10.20.	szerda 2026.10.21.	csütörtök 2026.10.22.	péntek 2026.10.23.
Tízórai	**Tej (07), Gyümölcsös piskóta (03,01,07),** E:2 162(Kj) 517(KCal) F: 15(g) Kol:102(g) Sz: 74(g) Zsir: 17(g) Cuk: 37(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 347(mg)	**Sajtszelet (füstölt) (07), Vajkrém (07), Tönkölyös teljes kiorlésu zsemle (01),** E:1 510(Kj) 361(KCal) F: 62(g) Kol: 48(g) Sz:370(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 85(mg)	**Vaniliás tej (07), Almás pite (07,01,03),** E:1 758(Kj) 420(KCal) F: 16(g) Kol: 64(g) Sz: 65(g) Zsir: 9(g) Cuk: 9(g) Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 333(mg)	**Házi gyümölcsjoghurt (07),** E: 638(Kj) 153(KCal) F: 5(g) Kol: 2(g) Sz: 20(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 278(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	**Daragaluska leves (09,01,03), Grill csirkemell, Gyümölcs mártás (07,01), Főtt burgonya kis adag, Tejszelet (07,03,01,06),** E:3 066(Kj) 734(KCal) F: 32(g) Kol:105(g) Sz:100(g) Zsir: 21(g) Cuk: 31(g) Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 222(mg)	**Tarhonyaleves (01), Tejszínes kukorica fozelék (07,01), Rántott párizsi (06,01,03), Gyümölcs,** E:2 771(Kj) 663(KCal) F: 23(g) Kol:112(g) Sz: 70(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:3,33(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 126(mg)	**Gyümölcsleves (07,01), Dubarry jércemell (07), Rizibizi,** E:2 855(Kj) 683(KCal) F: 32(g) Kol: 93(g) Sz: 70(g) Zsir: 30(g) Cuk: 11(g) Só:1,47(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 269(mg)	**Brokkolikrémleves (01,07), Harcsapaprikás (04,07,01), Túrós tészta (01,03,07),** E:3 073(Kj) 735(KCal) F: 35(g) Kol: 62(g) Sz: 55(g) Zsir: 40(g) Cuk: 1(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 223(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	**Paprikás szalámi, Vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,** E:1 297(Kj) 310(KCal) F: 7(g) Kol: 35(g) Sz: 32(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 13(mg)	**Sonkakrém (07,03,10), Kifli (01,07), Zöldség,** E: 790(Kj) 189(KCal) F: 9(g) Kol: 15(g) Sz: 29(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	**Tortilla tekercs tonhalas (01,04,03,10),** E: 507(Kj) 121(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	**Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,** E: 864(Kj) 207(KCal) F: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 46(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(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=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestüek,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető