

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt  
Szabadkai út 9.

## Étlap alsó tagozatosok 7-10 2022.01.31 - 2022.02.06

|                | <b>hétfő</b><br>2022.01.31  | <b>kedd</b><br>2022.02.01  | <b>szerda</b><br>2022.02.02   | <b>csütörtök</b><br>2022.02.03   | <b>péntek</b><br>2022.02.04  |
|----------------|---|--|---|--|--|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tejeskávé, Briós,</b><br><br>E:1 727(Kj) 413(KCal)E: 12(g)Kol:<br>28(g)Sz: 65(g)Zsir: 10(g)Cuk:<br>12(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca:<br>252(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐  | <b>Tea, Körözött, Teljes<br/>kiórlésű kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 338(Kj) 320(KCal)E: 12(g)Kol:<br>17(g)Sz: 48(g)Zsir: 8(g)Cuk:<br>10(g)Só:1,29(g)Tel.Zs: 0(g)Ca:<br>78(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐                                 | <b>Kakaó, Kocka sajt, Zsemle,<br/>Zöldség,</b><br><br>E:1 655(Kj) 396(KCal)E: 14(g)Kol:<br>59(g)Sz: 65(g)Zsir: 8(g)Cuk:<br>18(g)Só:1,38(g)Tel.Zs: 3(g)Ca:<br>435(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐   | <b>Tea, Kornspitz kifli,</b><br><br>E: 654(Kj) 156(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz:<br>54(g)Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 21(mg)Allergén:Glutén,☐   | <b>Házi gyümölcsjoghurt,<br/>Korpás kifli,</b><br><br>E:1 210(Kj) 289(KCal)E: 16(g)Kol: 2(g)Sz:<br>72(g)Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,19(g)Tel.Zs:<br>20(g)Ca: 304(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐                                |
| <b>Ébéd</b>    | <b>FokhagymakréMLEVES,<br/>Bácskai rizseshús,<br/>Csemegeuborka, Müzli<br/>szelet,</b><br><br>E:2 770(Kj) 663(KCal)E: 19(g)Kol:<br>46(g)Sz:107(g)Zsir: 15(g)Cuk:<br>0(g)Só:2,72(g)Tel.Zs: 5(g)Ca:<br>110(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐ | <b>Lebbencsleves,<br/>Sóskafőzelék, Főtt<br/>burgonya kis adag, Főtt<br/>tojás,</b><br><br>E:2 614(Kj) 625(KCal)E:<br>20(g)Kol:227(g)Sz: 76(g)Zsir: 24(g)Cuk:<br>8(g)Só:2,75(g)Tel.Zs: 2(g)Ca:<br>332(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐ | <b>Magyaros karfiollevés,<br/>Rántott halfilé, Zöldséges<br/>bulgur, Gyümölcs,</b><br><br>E:3 191(Kj) 763(KCal)E: 33(g)Kol:<br>53(g)Sz: 85(g)Zsir: 29(g)Cuk:<br>0(g)Só:1,94(g)Tel.Zs: 2(g)Ca:<br>147(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Halak,☐ | <b>Rostos gyümölcslé,<br/>Lucskos káposzta, Sajtós<br/>pogácsa,</b><br><br>E:3 138(Kj) 751(KCal)E: 22(g)Kol:<br>88(g)Sz:101(g)Zsir: 25(g)Cuk:<br>4(g)Só:4,26(g)Tel.Zs: 5(g)Ca:<br>196(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐ | <b>Babgulyás, Túrós nudli,<br/>Gyümölcs,</b><br><br>E:3 493(Kj) 836(KCal)E: 35(g)Kol:<br>92(g)Sz:127(g)Zsir: 18(g)Cuk:<br>1(g)Só:5,93(g)Tel.Zs: 1(g)Ca:<br>163(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐                          |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Kenőmájás, Félbarna<br/>kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 009(Kj) 241(KCal)E: 10(g)Kol:<br>92(g)Sz: 31(g)Zsir: 7(g)Cuk:<br>0(g)Só:1,63(g)Tel.Zs: 2(g)Ca:<br>24(mg)Allergén:Glutén,☐  | <b>Gépsonka, Zsemle,<br/>Margarin, Zöldség,</b><br><br>E:1 172(Kj) 280(KCal)E: 12(g)Kol: 0(g)Sz:<br>32(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,81(g)Tel.Zs:<br>3(g)Ca: 29(mg)Allergén:Glutén,☐  | <b>Padlizsánkrémes<br/>T.k.kenyér,</b><br><br>E: 696(Kj) 167(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz:<br>30(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 21(mg)Allergén:Mustár,Glutén,☐  | <b>Diákcsemege felvágott,<br/>Margarin, Teljes kiórlésű<br/>kenyér,</b><br><br>E:1 456(Kj) 348(KCal)E: 6(g)Kol: 0(g)Sz:<br>33(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g)Tel.Zs:<br>3(g)Ca: 18(mg)Allergén:Glutén,☐             | <b>Tojáskrém magokkal,<br/>Félbarna kenyér, Zöldség,</b><br><br>E: 884(Kj) 212(KCal)F: 8(g)Kol:<br>42(g)Sz: 32(g)Zsir: 5(g)Cuk:<br>0(g)Só:1,32(g)Tel.Zs: 1(g)Ca:<br>45(mg)Allergén:Tojás, Mustár, Szezám,☐<br>Glutén,☐ |

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2022.02.07 - 2022.02.13**

|                | <b>hétfő</b><br>2022.02.07   | <b>kedd</b><br>2022.02.08   | <b>szerda</b><br>2022.02.09  | <b>csütörtök</b><br>2022.02.10  | <b>péntek</b><br>2022.02.11  |
|----------------|--|---|--|---|--|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tej, Kakaós csiga( kicsi),</b><br><br>E:1 380(Kj) 330(KCal)E: 9(g)Kol: 28(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,43(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 238(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,□  | <b>Natur joghurt, Kifli,</b><br><br>E:1 113(Kj) 266(KCal)E: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 35(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,47(g)Tel.Zs: 26(g)Ca: 377(mg)Allergén:Tej,Glutén,□   | <b>Tej, Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:2 040(Kj) 488(KCal)E: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 46(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,53(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 255(mg)Allergén:Tej,Glutén,□  | <b>Citromos tea, Magvas sajtkrém, Kifli, Zöldség,</b><br><br>E: 917(Kj) 219(KCal)F: 9(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g)Zsir: 5(g)Cuk: 3(g)Só:0,70(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 79(mg)Allergén:Tej,Glutén,□                 | <b>Karamellás tej, Kormino,</b><br><br>E:1 392(Kj) 333(KCal)E: 13(g)Kol: 24(g)Sz: 57(g)Zsir: 5(g)Cuk: 20(g)Só:1,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 236(mg)Allergén:Tej,Glutén,Szójabab,Szezám,□      |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Zöldbableves, Lecsós csirkemell, Petrezselymes rizs, Gyümölcs,</b><br><br>E:2 281(Kj) 546(KCal)E: 31(g)Kol: 66(g)Sz: 82(g)Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:2,56(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 98(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,□ | <b>Húsleves, Paradicsomos káposzta főzelék, Rántott párizsi, Túró Rudi,</b><br><br>E:3 501(Kj) 838(KCal)E: 30(g)Kol:171(g)Sz: 69(g)Zsir: 45(g)Cuk: 20(g)Só:5,46(g)Tel.Zs: 15(g)Ca: 238(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Szójabab,Tojás,Tej,□ | <b>Pirított tészta leves, Backonos-sajtos csirkemell, Zöldséges kuszkus,</b><br><br>E:1 897(Kj) 454(KCal)E: 27(g)Kol: 44(g)Sz: 50(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:4,05(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 167(mg)Allergén:Glutén,Tojás,□ | <b>Paradicsomleves, Burgonyafőzelék, Sült virsli,</b><br><br>E:3 133(Kj) 750(KCal)E: 26(g)Kol: 65(g)Sz: 66(g)Zsir: 40(g)Cuk: 5(g)Só:2,42(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 76(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,□ | <b>Szárnas raguleves, Grízes tészta, Gyümölcs,</b><br><br>E:2 912(Kj) 697(KCal)E: 20(g)Kol: 16(g)Sz: 86(g)Zsir: 17(g)Cuk: 22(g)Só:4,82(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 65(mg)Allergén:Glutén,Tojás,□ |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Metélőhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b><br><br>E:1 167(Kj) 279(KCal)E: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 33(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 21(mg)Allergén:Tej,Glutén,□                              | <b>Zala felvágott, Margarin, Rozskenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 235(Kj) 295(KCal)E: 10(g)Kol: 19(g)Sz: 28(g)Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,42(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,□   | <b>Házi csirkehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 352(Kj) 323(KCal)E: 11(g)Kol: 13(g)Sz: 36(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,□                         | <b>Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b><br><br>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)Allergén:Diófélék,Glutén,□                       | <b>Májkrem, Félbarna kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 005(Kj) 240(KCal)E: 10(g)Kol: 28(g)Sz: 32(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén,□                  |

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2022.02.14 - 2022.02.20**

|                | <b>hétfő</b><br>2022.02.14  | <b>kedd</b><br>2022.02.15  | <b>szerda</b><br>2022.02.16   | <b>csütörtök</b><br>2022.02.17  | <b>péntek</b><br>2022.02.18   |
|----------------|---|--|---|---|---|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tej, Mákos kormino,</b><br><br>E:1 161(Kj) 278(KCal)E: 13(g)Kol:<br>28(g)Sz: 37(g)Zsir: 7(g)Cuk:<br>0(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 0(g)Ca:<br>228(mg)Allergén:Tej, Glutén,Szójabab,Szezámmag,☐                | <b>Kakaó, Teavaj, Fonott kalács,</b><br><br>E:1 876(Kj) 449(KCal)E: 14(g)Kol:<br>61(g)Sz: 59(g)Zsir: 17(g)Cuk:<br>19(g)Só:0,77(g)Tel.Zs: 1(g)Ca:<br>269(mg)Allergén:Tej, Glutén,Tojás,☐                              | <b>Tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 171(Kj) 280(KCal)E: 8(g)Kol: 53(g)Sz:<br>47(g)Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g)Tel.Zs:<br>1(g)Ca:<br>40(mg)Allergén:Tojás, Mustár, Glutén,☐     | <b>Tej, Margarin, Sárgabarack dzsem, Zsemle,</b><br><br>E:1 446(Kj) 346(KCal)E: 11(g)Kol:<br>28(g)Sz: 52(g)Zsir: 14(g)Cuk:<br>5(g)Só:1,09(g)Tel.Zs: 2(g)Ca:<br>241(mg)Allergén:Tej, Glutén,☐                                    | <b>Tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 538(Kj) 368(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz:<br>46(g)Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:2,04(g)Tel.Zs:<br>4(g)Ca: 102(mg)Allergén:Glutén,☐ |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Zöldségleves, Sonkás penne, Gyümölcs,</b><br><br>E:2 718(Kj) 650(KCal)E: 29(g)Kol:<br>83(g)Sz: 82(g)Zsir: 21(g)Cuk:<br>0(g)Só:3,51(g)Tel.Zs: 5(g)Ca:<br>259(mg)Allergén:Zeller, Glutén, Tojás, Tej,☐ | <b>Hamis gulyásleves, Tejszínes kukorica főzelék, Bélszínroló,</b><br><br>E:2 302(Kj) 551(KCal)E: 19(g)Kol:<br>72(g)Sz: 77(g)Zsir: 16(g)Cuk:<br>0(g)Só:6,15(g)Tel.Zs: 3(g)Ca:<br>88(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Tej,☐ | <b>Gyümölcsleves, Rántott halfilé, Mexikói rizs,</b><br><br>E:3 404(Kj) 814(KCal)E: 31(g)Kol:<br>70(g)Sz:103(g)Zsir: 28(g)Cuk:<br>11(g)Só:1,45(g)Tel.Zs: 4(g)Ca:<br>116(mg)Allergén:Tej, Glutén, Halak, Tojás,☐ | <b>Daragaluska leves, Kelkáposzta főzelék, Pulyka pörkölt, Tejszelet,</b><br><br>E:2 372(Kj) 567(KCal)E: 25(g)Kol:<br>78(g)Sz: 78(g)Zsir: 16(g)Cuk:<br>0(g)Só:2,20(g)Tel.Zs: 2(g)Ca:<br>164(mg)Allergén:Zeller, Glutén, Tojás,☐ | <b>Lencseleves kolbásszal, Tejbedara, Kakaó szórát,</b><br><br>E:2 390(Kj) 572(KCal)E: 24(g)Kol:<br>52(g)Sz: 79(g)Zsir: 17(g)Cuk:<br>14(g)Só:2,48(g)Tel.Zs: 2(g)Ca:<br>331(mg)Allergén:Glutén, Tej,☐      |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 253(Kj) 300(KCal)E: 7(g)Kol: 17(g)Sz:<br>36(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g)Tel.Zs:<br>3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Tej, Glutén,☐         | <b>Marhapárizsi, Rozskenyér, Zöldség,</b><br><br>E: 957(Kj) 229(KCal)F: 9(g)Kol: 0(g)Sz:<br>28(g)Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,94(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 26(mg)Allergén:Glutén,☐   | <b>Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 421(Kj) 340(KCal)E: 11(g)Kol:<br>34(g)Sz: 31(g)Zsir: 18(g)Cuk:<br>0(g)Só:2,02(g)Tel.Zs: 6(g)Ca:<br>24(mg)Allergén:Glutén,☐               | <b>Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b><br><br>E: 962(Kj) 230(KCal)F: 6(g)Kol:<br>32(g)Sz: 34(g)Zsir: 7(g)Cuk:<br>0(g)Só:1,16(g)Tel.Zs: 3(g)Ca:<br>23(mg)Allergén:Tej, Glutén,☐                              | <b>Körözött, Kifli,</b><br><br>E: 930(Kj) 222(KCal)F: 10(g)Kol:<br>17(g)Sz: 28(g)Zsir: 7(g)Cuk:<br>0(g)Só:0,62(g)Tel.Zs: 0(g)Ca:<br>66(mg)Allergén:Tej, Glutén,☐  |

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2022.02.21 - 2022.02.27**

|                | <b>hétfő</b><br>2022.02.21  | <b>kedd</b><br>2022.02.22   | <b>szerda</b><br>2022.02.23  | <b>csütörtök</b><br>2022.02.24   | <b>péntek</b><br>2022.02.25   |
|----------------|---|---|--|--|---|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tej, Gabonapehely,</b><br><br>E:1 459(Kj) 349(KCal)E: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 57(g)Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,53(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐                                    | <b>Gyümölcs tea, Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 156(Kj) 277(KCal)E: 9(g)Kol: 28(g)Sz: 38(g)Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:1,56(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,☐ | <b>Karamellás tej, Kakaós kalács,</b><br><br>E:1 810(Kj) 433(KCal)E: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 75(g)Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:0,89(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 254(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐                              | <b>Tea, Párizsi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 552(Kj) 371(KCal)E: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g)Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:1,74(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,☐ | <b>Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,</b><br><br>E:1 197(Kj) 286(KCal)E: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 46(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,46(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 293(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐                               |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Brokkolikrémleves, Milánói makaróni, Gyümölcs,</b><br><br>E:3 153(Kj) 754(KCal)E: 34(g)Kol:118(g)Sz: 69(g)Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,64(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 298(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐ | <b>Tojásleves, Sárgaborsófőzelék, Sült virsli,</b><br><br>E:2 970(Kj) 711(KCal)E: 33(g)Kol:126(g)Sz: 41(g)Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só:2,08(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 69(mg)Allergén:Tojás,Glutén,☐     | <b>Tejfőlös burgonyaleves, Magyaros csirkemáj, Párolt rizs, Gyümölcs,</b><br><br>E:2 621(Kj) 627(KCal)E: 27(g)Kol: 38(g)Sz: 96(g)Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:2,25(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 95(mg)Allergén:Glutén,Tej,☐ | <b>Erőleves, Zöldborsófőzelék, Rántott sajt,</b><br><br>E:2 564(Kj) 613(KCal)E: 36(g)Kol: 90(g)Sz: 65(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:3,03(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 527(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,☐                 | <b>Palócleves, Farsangi fánk,</b><br><br>E:3 095(Kj) 740(KCal)E: 16(g)Kol: 25(g)Sz: 81(g)Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:1,03(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐                                  |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Kocka sajt, Zsemle, Zöldség,</b><br><br>E: 894(Kj) 214(KCal)F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 35(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 172(mg)Allergén:Tej, Glutén,☐                           | <b>Zöldfűszeres túrókrém, Rozskenyér,</b><br><br>E: 919(Kj) 220(KCal)F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 28(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 59(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐                  | <b>Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 332(Kj) 319(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,89(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)Allergén:Halak, Glutén,☐                 | <b>Sokmagvas pogácsa,</b><br><br>E:1 037(Kj) 248(KCal)E: 8(g)Kol: 43(g)Sz: 32(g)Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,76(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 56(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szezámag,☐   | <b>Diákcsemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,</b><br><br>E:1 520(Kj) 364(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,☐ |

**Étlap alsó tagozatosok 7-10**  
**2022.02.28 - 2022.03.06**

|                | <b>hétfő</b><br>2022.02.28   | <b>kedd</b><br>2022.03.01  | <b>szerda</b><br>2022.03.02  | <b>csütörtök</b><br>2022.03.03   | <b>péntek</b><br>2022.03.04  |
|----------------|--|--|--|--|--|
| <b>Tízórai</b> | <b>Tej, Pizzás kifli,</b><br><br>E:1 499(Kj) 359(KCal)E: 15(g)Kol:<br>28(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk:<br>0(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca:<br>248(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐                                   | E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz:<br>0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐ | E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz:<br>0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐ | E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz:<br>0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐ | E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz:<br>0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐ |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Tejfölös gombaleves,<br/>Paprikás burgonya<br/>kolbásszal, Savanyúság,</b><br><br>E:1 708(Kj) 409(KCal)E: 12(g)Kol:<br>23(g)Sz: 53(g)Zsir: 17(g)Cuk:<br>1(g)Só:2,25(g)Tel.Zs: 2(g)Ca:<br>77(mg)Allergén:☐ | E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz:<br>0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐ | E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz:<br>0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐ | E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz:<br>0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐ | E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz:<br>0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐ |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Padlizsánkrém<br/>T.k.kenyér, Zöldség,</b><br><br>E: 760(Kj) 182(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz:<br>33(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 30(mg)Allergén:Mustár,Glutén,☐                          | E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz:<br>0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐ | E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz:<br>0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐ | E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz:<br>0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐ | E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz:<br>0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs:<br>0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐ |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !