

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt
Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10 2023.04.03. - 2023.04.09.

	hétfő 2023-04-03	kedd 2023-04-04	szerda 2023-04-05	csütörtök 2023-04-06	péntek 2023-04-07
Tízórai	Tej (07), Briós (01,03,07), E:1 562(Kj) 374(KCal) E: 12(g) Kol: 28(g) Sz: 55(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 252(mg)	Gyümölcs tea, Túrókrém (07), Zsemle (01), E: 911(Kj) 218(KCal) F: 9(g) Kol: 19(g) Sz: 33(g) Zsir: 5(g) Cuk: 2(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	Tej (07), Májkrém (07,10), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 634(Kj) 391(KCal) E: 16(g) Kol: 56(g) Sz: 47(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 257(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	Zöldbableves (07,01,09,03), Bácskai rizshús, Gyümölcs, E:2 169(Kj) 519(KCal) E: 16(g) Kol: 40(g) Sz: 82(g) Zsir: 11(g) Cuk: 1(g) Só:2,62(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 87(mg)	Tojásleves (03,01), Zöldborsófőzelék (07,01), Sült virsli, Gyümölcs, E:2 999(Kj) 717(KCal) E: 35(g) Kol:133(g) Sz: 50(g) Zsir: 39(g) Cuk: 0(g) Só:1,90(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 183(mg)	Rizsleves (01), Vadas mártás (07,09,01,10), Tészta köret (01,03), Gyümölcs, E:2 922(Kj) 699(KCal) E: 22(g) Kol: 55(g) Sz:120(g) Zsir: 12(g) Cuk: 6(g) Só:9,52(g) Tel.Zs: 1(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)	 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	Kocka sajt (07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 330(Kj) 318(KCal) E: 8(g) Kol: 32(g) Sz: 38(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 177(mg)	Csemege felvágott, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 604(Kj) 384(KCal) E: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 27(mg)	Házi csirkehúskrém (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 242(Kj) 297(KCal) E: 12(g) Kol: 13(g) Sz: 32(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,38(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 25(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)

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2023.04.10. - 2023.04.16.

	hétfő 2023.04.10	kedd 2023.04.11.	szerda 2023.04.12.	csütörtök 2023.04.13.	péntek 2023.04.14.
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)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Kifli (01,07), E:1 197(Kj) 286(KCal) E: 10(g) Kol: 2(g) Sz: 46(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 293(mg)	Tea, Pulyka párizsi (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 626(Kj) 389(KCal) E: 11(g) Kol: 35(g) Sz: 46(g) Zsir: 17(g) Cuk: 10(g) Só:1,75(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 27(mg)	Tej (07), Pizzás csiga (01,07,03), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:2 795(Kj) 669(KCal) E: 24(g) Kol: 74(g) Sz: 93(g) Zsir: 19(g) Cuk: 3(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 327(mg)
Ebéd	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)	BrokkolikréMLEVES (07,01), Lecsós sertésszelet (01), Petrezselymes rizs, E:2 864(Kj) 685(KCal) E: 21(g) Kol: 56(g) Sz: 69(g) Zsir: 34(g) Cuk: 1(g) Só:2,03(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 143(mg)	MájgombócLEVES (03,01,09), Burgonyafőzelék (01,07), Pulyka pörkölt, Gyümölcs, E:2 364(Kj) 565(KCal) E: 23(g) Kol: 72(g) Sz: 70(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 118(mg)	Tárkonyos raguleves (07,10,01,03,09), Tejbedara (07,01), Kakaó szórát, E:2 024(Kj) 484(KCal) E: 19(g) Kol: 55(g) Sz: 65(g) Zsir: 15(g) Cuk: 13(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 327(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)	Tojáskrém (03,07,10), Rozskenyér (01), Zöldség, E: 874(Kj) 209(KCal) F: 7(g) Kol: 53(g) Sz: 28(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 39(mg)	Zöldfűszeres szendvicSKRÉM (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E: 916(Kj) 219(KCal) F: 7(g) Kol: 32(g) Sz: 32(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 27(mg)	Olasz felvágott, Zsemle (01), Zöldség, E:1 095(Kj) 262(KCal) E: 9(g) Kol: 34(g) Sz: 32(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 24(mg)

Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt
Szabadkai út 9.

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2023.04.17. - 2023.04.23.

	hétfő 2023.04.17	kedd 2023.04.18.	szerda 2023.04.19.	csütörtök 2023.04.20.	péntek 2023.04.21.
Tízórai	Tej (07), Zala felvágott (06,01), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 567(Kj) 375(KCal) E: 17(g) Kol: 47(g) Sz: 46(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 261(mg)	Tej (07), Pizzás kifli (01,03), E:1 499(Kj) 359(KCal) E: 15(g) Kol: 28(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 248(mg)	Házi gyümölcsjoghurt (07), Zsemle (01), E:1 236(Kj) 296(KCal) E: 9(g) Kol: 2(g) Sz: 50(g) Zsir: 6(g) Cuk: 10(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 291(mg)	Karamellás tej (07), Briós (01,03,07), E:1 792(Kj) 429(KCal) E: 12(g) Kol: 24(g) Sz: 75(g) Zsir: 8(g) Cuk: 22(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 260(mg)	Kakaó (07), Kalács (01,03,07), E:1 516(Kj) 363(KCal) E: 13(g) Kol: 26(g) Sz: 64(g) Zsir: 5(g) Cuk: 19(g) Só:0,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 265(mg)
Ebéd	Karalábéleves (01,03,07), Carbonara penne (01,07), Gyümölcs, E:1 942(Kj) 465(KCal) E: 19(g) Kol: 45(g) Sz: 68(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,39(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 155(mg)	Tarhonyaleves (01), Sós kamártás (07,01), Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás (03), E:2 048(Kj) 490(KCal) E: 18(g) Kol:225(g) Sz: 73(g) Zsir: 12(g) Cuk: 11(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 268(mg)	Póréhagymakrémleves (07,01), Zöldborsós csirkemáj, Bulgur (01), Túró Rudi (06,07,08), E:2 533(Kj) 606(KCal) E: 26(g) Kol: 70(g) Sz: 77(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:3,05(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 120(mg)	Gyümölcsleves (07,01), Natur csirkemell, Kukoricafőzelék(01,07) E:2 493(Kj) 596(KCal) E: 39(g) Kol: 95(g) Sz: 78(g) Zsir: 14(g) Cuk: 11(g) Só:1,14(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 156(mg)	Frankfurti leves (07,01), Császármorzsa (01,03), E:2 757(Kj) 659(KCal) E: 21(g) Kol: 24(g) Sz: 92(g) Zsir: 22(g) Cuk: 34(g) Só:1,27(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 70(mg)
Uzsonna	Szezámagos vajkrém (07,11), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 006(Kj) 241(KCal) E: 8(g) Kol: 35(g) Sz: 32(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 47(mg)	Fűszeres vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 101(Kj) 263(KCal) E: 7(g) Kol: 28(g) Sz: 33(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	Párizsi felvágott (06), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 375(Kj) 329(KCal) E: 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)	Kolbászos szendvicsszendvicskrém (07,03,10), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 140(Kj) 273(KCal) E: 10(g) Kol: 25(g) Sz: 32(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,48(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 28(mg)	Házi tonhalkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kenyér (01), E:1 268(Kj) 303(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 25(mg)

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2023.04.24. - 2023.04.30.

	hétfő 2023.04.24	kedd 2023.04.25.	szerda 2023.04.26.	csütörtök 2023.04.27.	péntek 2023.04.28.
Tízórai	Tej (07), Lekváros bukta (01,03), E:1 800(Kj) 431(KCal) E: 14(g) Kol: 28(g) Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)	Kakaó (07), Margarin (07), Kifli (01,07), E:1 628(Kj) 389(KCal) E: 12(g) Kol: 26(g) Sz: 55(g) Zsir: 12(g) Cuk: 18(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 279(mg)	Tej (07), Gabonapehely (01,06), E:1 459(Kj) 349(KCal) E: 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)	Tejeskávét (07), Mákos kormino (01,06,11), E:1 327(Kj) 317(KCal) E: 13(g) Kol: 28(g) Sz: 47(g) Zsir: 7(g) Cuk: 10(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	Citromos tea, Pulykasonka, Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 252(Kj) 299(KCal) E: 10(g) Kol: 14(g) Sz: 38(g) Zsir: 11(g) Cuk: 2(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 34(mg)
Ebéd	Zellerkrémleves (09,01), Csirkepaprikás (07), Párolt köles, Gyümölcs, E:2 008(Kj) 480(KCal) E: 14(g) Kol: 27(g) Sz: 68(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 105(mg)	Rizsleves (01), Finomfőzelék (07,01), Bélszínroló (01,03), E:2 112(Kj) 505(KCal) E: 15(g) Kol: 68(g) Sz: 64(g) Zsir: 18(g) Cuk: 6(g) Só:5,19(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 164(mg)	Paradicsomleves (01,03,09), Parajos halfilét (04,01), Zöldséges rizs, E:2 407(Kj) 576(KCal) E: 26(g) Kol: 5(g) Sz: 76(g) Zsir: 17(g) Cuk: 5(g) Só:2,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 94(mg)	Lebbencsleves (01,03), Brokkolifőzelék (01,07), Vagdalt (01), E:3 735(Kj) 894(KCal) E: 31(g) Kol: 77(g) Sz: 69(g) Zsir: 52(g) Cuk: 0(g) Só:3,98(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 308(mg)	Bableves füstölt hússal (01,09), Mákos metélt (01,03), Gyümölcs, E:3 296(Kj) 788(KCal) E: 24(g) Kol: 27(g) Sz:104(g) Zsir: 28(g) Cuk: 12(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 336(mg)
Uzsonna	Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 022(Kj) 244(KCal) E: 8(g) Kol: 32(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 177(mg)	Fokhagymás felvágott (06,07), Margarin (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség, E:1 418(Kj) 339(KCal) E: 12(g) Kol: 33(g) Sz: 36(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 29(mg)	Sajtos párizsi (07), Margarin (07), Félbarna kenyér (01), Zöldség, E:1 251(Kj) 299(KCal) E: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,58(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 96(mg)	Metéltőhagymás vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), 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)	Mogyorókrém (08,05,06,07), Zsemle (01), E: 862(Kj) 206(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)

Tízórai				
Ebéd				
Uzsonna				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !