Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

Étlap óvodások 4-6

2026.11.09. - 2026.11.15.

	hétfő 2026.11.09	kedd 2026.11.10.	szerda 2026.11.11.	csütörtök 2026.11.12.	péntek 2026.11.13.
Tízórai	**Tej (07), Mákos kalács (01,07,03),** E:1 868(Kj) 447(KCal) F: 17(g) Kol: 58(g) Sz: 61(g) Zsir: 14(g) Cuk: 15(g) Só:0,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 420(mg)	**Kakaó (07), Briós (01,03,07), Teavaj (07),** E:1 693(Kj) 405(KCal) F: 12(g) Kol: 36(g) Sz: 63(g) Zsir: 11(g) Cuk: 17(g) Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 260(mg)	**Sajtos croissant (01,03,07),** E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 21(g) Cuk: 3(g) Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 20(mg)	**Házi gyümölcsjoghurt (07), Kalács (01,03,07),** E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 9(g) Kol: 2(g) Sz: 45(g) Zsir: 7(g) Cuk: 11(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 279(mg)	**Burgonyás pogácsa (07,01,03),** E: 635(Kj) 152(KCal) F: 5(g) Kol: 29(g) Sz: 24(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 36(mg)
Ebéd	**Kolbászos sárgaborsóleves (01), Káposztás tészta (01,03),** E:1 907(Kj) 456(KCal) F: 18(g) Kol: 30(g) Sz: 72(g) Zsir: 10(g) Cuk: 3(g) Só:2,36(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 71(mg)	**Szárnyasraguleves (01,03), Burgonyafőzelék (01,07), Vagdaltszelet (01,03),** E:1 751(Kj) 419(KCal) F: 16(g) Kol: 68(g) Sz: 45(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:4,86(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 74(mg)	**Karalábéleves (01,03), Rántott csirkemell (01,03), Rizibizi, Céklasaláta,** E:2 235(Kj) 535(KCal) F: 28(g) Kol: 90(g) Sz: 65(g) Zsir: 16(g) Cuk: 2(g) Só:1,23(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 100(mg)	**Zöldborsóleves (01,09), Sólet főtt tojással (01,03), Gyümölcs,** E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 23(g) Kol:210(g) Sz: 66(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:2,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 164(mg)	**Nyírségi gombócleves (01), Mákos guba (07,01), Vaníliasodó (07,03,01),** E:2 532(Kj) 606(KCal) F: 20(g) Kol: 84(g) Sz: 81(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 449(mg)
Uzsonna	**Paprikás szalámi, Vajkrém (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01), Zöldség,** E:1 060(Kj) 254(KCal) F: 5(g) Kol: 23(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 32(mg)	**Lazacos sajtkrém (07,04), Teljes kiőrlésű kifli (01), Zöldség,** E: 722(Kj) 173(KCal) F: 27(g) Kol: 13(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 75(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: 803(Kj) 192(KCal) F: 8(g) Kol: 19(g) Sz: 27(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 57(mg)	**Gépsonka, Fűszeres vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,** E:1 052(Kj) 252(KCal) F: 10(g) Kol: 23(g) Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,29(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