Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt

Szabadkai út 9.

Étlap óvodások 4-6

2026.11.16. - 2026.11.22.

	hétfő 2026.11.16	kedd 2026.11.17.	szerda 2026.11.18.	csütörtök 2026.11.19.	péntek 2026.11.20.
Tízórai	**Kocka sajt (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,** E: 814(Kj) 195(KCal) F: 7(g) Kol: 27(g) Sz: 30(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 134(mg)	**Tej (07), Kalács (01,03,07), Teavaj (07), Méz,** E:1 382(Kj) 331(KCal) F: 11(g) Kol: 40(g) Sz: 45(g) Zsir: 11(g) Cuk: 1(g) Só:0,63(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 234(mg)	**Meggyes pite (07,01,03),** E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 8(g) Kol: 34(g) Sz: 55(g) Zsir: 6(g) Cuk: 9(g) Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 52(mg)	**Tejeskávé (07), Sajtos pogácsa (01,07,03),** E:1 641(Kj) 393(KCal) F: 14(g) Kol: 71(g) Sz: 50(g) Zsir: 14(g) Cuk: 9(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 270(mg)	**Füstöltsajtkrém (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01),** E: 720(Kj) 172(KCal) F: 19(g) Kol: 17(g) Sz: 25(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 86(mg)
Ebéd	**Brokkolikrémleves (01,07), Csirkepaprikás (07), Tészta köret (01,03), Csemegeuborka,** E:2 184(Kj) 523(KCal) F: 21(g) Kol: 72(g) Sz: 16(g) Zsir: 64(g) Cuk: 1(g) Só:1,93(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 152(mg)	**Daragaluska leves (09,01,03), Húsgombóc (01,03), Mediterrán paradicsommártás (01,09), Sült pita (01),** E:1 752(Kj) 419(KCal) F: 15(g) Kol: 53(g) Sz: 50(g) Zsir: 15(g) Cuk: 10(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	**Tojásleves (03,01), Rántott sajt (07,01,03), Zöldséges rizs, Tartár mártás (07,10,03),** E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 21(g) Kol:131(g) Sz: 56(g) Zsir: 32(g) Cuk: 1(g) Só:2,29(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 300(mg)	**Rizsleves (09), Sajtos-tejszínes csirkés lasagne (07,01),** E:2 473(Kj) 592(KCal) F: 33(g) Kol: 59(g) Sz: 76(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,67(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 182(mg)	**Sertés gulyásleves (01,03,09), Tejbedara (07,01), Kakaó szórat, Gyümölcs,** E:2 499(Kj) 598(KCal) F: 23(g) Kol: 56(g) Sz:102(g) Zsir: 8(g) Cuk: 10(g) Só:0,86(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 306(mg)
Uzsonna	**Téliszalámi, Vajkrém (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01),** E:1 106(Kj) 264(KCal) F: 9(g) Kol: 26(g) Sz: 25(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 26(mg)	**Tojáskrém (03,07,10), Korpás 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)	**Tortilla tekercs sonkás (06,01,07,03,10),** E: 369(Kj) 88(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,99(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 153(mg)	**Őszibarackos túrókrém (07), Molnárka (01,03,07),** E:1 376(Kj) 329(KCal) F: 11(g) Kol: 15(g) Sz: 49(g) Zsir: 10(g) Cuk: 6(g) Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)	**Csirkemell sonka (06), Vajkrém (07), Zöldség,** E: 355(Kj) 85(KCal) F: 5(g) Kol: 23(g) Sz: 3(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,66(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 116(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