**Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt**

**Szabadkai út 9.**

# Étlap óvodások 4-6

## 2026.11.23. - 2026.11.29.

| | hétfő<br>2026.11.23 | kedd<br>2026.11.24. | szerda<br>2026.11.25. | csütörtök<br>2026.11.26. | péntek<br>2026.11.27. |
|---|---|---|---|---|---|
| Tízórai | **Tej (07), Gyümölcsös piskóta (03,01,07),**<br>E:2 000(Kj) 479(KCal) F: 13(g) Kol: 99(g)<br>Sz: 67(g) Zsir: 16(g) Cuk: 37(g) Só:0,35(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 319(mg) | **Tej (07), Sajtos pogácsa (01,07,03),**<br>E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 14(g) Kol: 71(g)<br>Sz: 42(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:0,98(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 270(mg) | **Almás pite (07,01,03),**<br>E:1 232(Kj) 295(KCal) F: 8(g) Kol: 34(g)<br>Sz: 52(g) Zsir: 6(g) Cuk: 9(g) Só:0,08(g)<br>Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg) | **Házi gyümölcsjoghurt (07),**<br>E: 638(Kj) 153(KCal) F: 5(g) Kol: 2(g)<br>Sz: 20(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só:0,07(g)<br>Tel.Zs: 20(g) Ca: 278(mg) | **Pizzás csiga (01,07,03),**<br>E:1 511(Kj) 362(KCal) F: 12(g) Kol: 48(g)<br>Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:1,06(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg) |
| Ebéd | **Gombakrémleves (01,03,07), Milánói makaróni (07,01,03),**<br>E:1 980(Kj) 474(KCal) F: 21(g) Kol: 70(g)<br>Sz: 50(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:2,22(g)<br>Tel.Zs: 4(g) Ca: 116(mg) | **Lebbencsleves (01,03), Rakott zöldbab (07),**<br>E:1 933(Kj) 462(KCal) F: 14(g) Kol: 39(g)<br>Sz: 41(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:1,01(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 110(mg) | **Köménymagleves csurgatott galuskával (01,03), Rántott harcsafilé (01,03,04), Petrezselymes burgonya, Savanyúság,**<br>E:2 328(Kj) 557(KCal) F: 23(g) Kol:166(g)<br>Sz: 62(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,62(g)<br>Tel.Zs: 4(g) Ca: 105(mg) | **Paradicsomleves (01,03,09), Zöldborsófőzelék (07,01), Grill virsli, Gyümölcs,**<br>E:2 006(Kj) 480(KCal) F: 24(g) Kol: 34(g)<br>Sz: 57(g) Zsir: 16(g) Cuk: 4(g) Só:1,37(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 155(mg) | **Lencseleves füstölt hússal (07,01,10), Grízes tészta (01),**<br>E:2 402(Kj) 575(KCal) F: 19(g) Kol: 16(g)<br>Sz: 53(g) Zsir: 23(g) Cuk: 7(g) Só:1,96(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 55(mg) |
| Uzsonna | **Paprikás szalámi, Vajkrém (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,**<br>E:1 122(Kj) 268(KCal) F: 6(g) Kol: 23(g)<br>Sz: 28(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,07(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 12(mg) | **Sonkakrém (07,03,10), Korpás kifli (01), Zöldség,**<br>E: 672(Kj) 161(KCal) F: 13(g) Kol: 12(g)<br>Sz: 46(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,61(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(mg) | **Sajtszelet (füstölt) (07), Vajkrém (07), Korpás kifli (01),**<br>E: 806(Kj) 193(KCal) F: 12(g) Kol: 37(g)<br>Sz: 43(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,46(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 84(mg) | **Körözött (07), Teljes kiőrlésű kenyér (01), Zöldség,**<br>E: 884(Kj) 212(KCal) F: 9(g) Kol: 11(g)<br>Sz: 29(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,93(g)<br>Tel.Zs: 0(g) Ca: 45(mg) | **Olasz felvágott, Vajkrém (07), Teljes kiőrlésű zsemle (01),**<br>E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 7(g) Kol: 52(g)<br>Sz: 25(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,34(g)<br>Tel.Zs: 6(g) Ca: 25(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