

Általános iskolai étlap november 3-7.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea	Gyümölcstea	Karamellás tej	Tejben zabpehely	Gyümölcstea
	<i>En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g</i>	<i>En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g</i>	<i>En: 153 kcal, F:6,4g Zs:3g Sz: 25g</i>		<i>En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g</i>
	Cukor	Cukor	Briós	<i>En: 304 kcal, F:12,6g Zs:5,7g Sz: 50,3g</i>	Cukor
	<i>En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g</i>	<i>En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g</i>		Fahéj	<i>En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g</i>
	Csokis croissant	Virslisaláta	<i>En: 201 kcal, F:5,3g Zs:4,7g Sz: 34,2g</i>	<i>En: 37 kcal, F:0,4g Zs:0,3g Sz: 8g</i>	Olasz felvágott
	<i>En: 281 kcal, F:4,3g Zs:17,8g Sz: 25,6g</i>	<i>En: 282 kcal, F:15,1g Zs:20,6g Sz: 8,7g</i> Fehérkenyér			<i>En: 33 kcal, F:1,4g Zs:3,1g Sz: 0g</i> Teljes kiőrlésű, magvas rozsos zsemle
	Allergének: 1,3,7	<i>En: 52 kcal, F:2,0g Zs:0,2g Sz: 10,7g</i>	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,7	<i>En: 205 kcal, F:7,2g Zs:8g Sz: 25,8g</i>
		Allergének: 1			Fekete retek
					<i>En: 4 kcal, F:0,4g Zs:0,1g Sz: 0,4g</i>
					Allergének: 1,3,7
Ebéd	Sárgarépa krémleves tárkonnyal	Húsgombóc leves	Zöldségleves	Burgonya krémleves	Gulyásleves
			<i>En: 71 kcal, F:2,2g Zs:3,2g Sz: 8g</i>		
	<i>En: 57 kcal, F:1,4g Zs:0,2g Sz: 12,1g</i>	<i>En: 144 kcal, F:5,6g Zs:9g Sz: 9,8g</i>		<i>En: 88 kcal, F:2,1g Zs:4,2g Sz: 10,1g</i>	<i>En: 179 kcal, F:9g Zs:7,5g Sz: 18,5g</i>
	Levesgyöngy	Grízes tészta	Székelykáposzta	Sült virsli	Aranygaluska
	<i>En: 28 kcal, F:0,4g Zs:1,9g Sz: 2,1g</i>	<i>En: 494 kcal, F:14,3g Zs:7,7g Sz: 91,2g</i>	<i>En: 420 kcal, F:19,8g Zs:31,3g Sz: 14,1g</i>	<i>En: 83 kcal, F:3,8g Zs:7,5g Sz: 0,1g</i>	<i>En: 369 kcal, F:9,8g Zs:15,1g Sz: 48g</i>
	Tarhonyás hús	Sárgabarack lekvár	Fehérkenyér	Lencsefőzelék	Vaníliásodó
	<i>En: 556 kcal, F:32,4g Zs:17,5g Sz: 66,4g</i>	<i>En: 26 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 6,5g</i>	<i>En: 52 kcal, F:2,0g Zs:0,2g Sz: 10,7g</i>	<i>En: 334 kcal, F:22,9g Zs:4,7g Sz: 49,7g</i>	<i>En: 93 kcal, F:3,8g Zs:2,4g Sz: 14g</i>
	Csemege uborka				
	<i>En: 14 kcal, F:0,6g Zs:0,1g Sz: 2,6g</i>				

	Allergének: 1,3,7,10	Allergének: 1,3,9	Allergének: 1,7,9	Allergének: 1,3,7,9,10	Allergének: 1,3,7,8,9
Uzsonna	Kefir	Körözött kefirrel	Lekváros bukta	Kockasajt	Pizza szelet
	<i>En: 81 kcal, F:4,3g Zs:4,5g Sz: 5,8g</i>	<i>En: 72 kcal, F:12,1g Zs:0,5g Sz: 4,7g</i>	<i>En: 293 kcal, F:9,9g Zs:3,9g Sz: 54,1g</i>	<i>En: 46 kcal, F:2,3g Zs:3,7g Sz: 0,8g</i>	<i>En: 112 kcal, F:1,7g Zs:7,7g Sz: 8,7g</i>
	Teljes kiőrlésű zsemle	Félbarna kenyér		Kifli	
	<i>En: 151 kcal, F:6,4g Zs:0,9g Sz: 29,1g</i>	<i>En: 52 kcal, F:2,0g Zs:0,2g Sz: 10,5g</i>		<i>En: 120 kcal, F:4,1g Zs:0,3g Sz: 10,6g</i>	
	Allergének: 1,7	Zöldpaprika	Allergének: 1,7	Alma	Allergének: 1,7
		<i>En: 8 kcal, F:0,5g Zs:0,1g Sz: 1,2g</i>		<i>En: 52 kcal, F:0,6g Zs:0,6g Sz: 10,5g</i>	
		Allergének: 1,7			

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskolai étlap November 10-14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Reggeli	Tej	Gyümölcs tea	Gyümölcs tea	Gyümölcs tea	Vislis roló	
		En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g	En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g	En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g		
	En: 73 kcal, F:5,1g Zs:2,3g Sz: 8g	Cukor	Cukor	Cukor	En: 256 kcal, F:4,4g Zs:20,2g Sz: 13,9g	
		En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g	En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g	En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g		
	Lekváros leveles tészta	Sertés májkrém	Olasz felvágott	Pecsényezsír		
	En: 123 kcal, F:1,4g Zs:6,6g Sz: 10,6g	En: 53 kcal, F:2,7g Zs:4,2g Sz: 1,2g		En: 180 kcal, F:0g Zs:19,9g Sz: 0g		
				Fehérkenyér		
				En: 79 kcal, F:3g Zs:0,2g Sz: 16,1g		
				Lilahagyma		
				En: 8 kcal, F:0,2g Zs:0g Sz: 1,7g		
	Korpás zsemle	Rozskenyér				
Allergének: 1,7	En: 126 kcal, F:5,2g Zs:0,7g Sz: 24,5g	En: 51 kcal, F:1,6g Zs:0,2g Sz: 10,7g				
	Zöldpaprika	Fekete retek				
		En: 20 kcal, F:1,2g Zs:0,3g Sz: 3,0g	En: 5 kcal, F:0,5g Zs:0,1g Sz: 0,5g	Allergének: 1		
		Allergének: 1				
			Allergének: 1		Allergének: 1,7	
Ebéd	Sütőtök krémleves	Karalábéleves	Csülkös babgulyás	Paradicsomleves	Becsinált leves	
	En: 121 kcal, F:2,1g Zs:5,5g Sz: 15,5g	En: 88 kcal, F:2,1g Zs:4,2g Sz: 10,1g	En: 283 kcal, F:14,2g Zs:13,9g Sz: 42,7g	En: 89 kcal, F:2,1g Zs:3,4g Sz: 12,5g	En: 186 kcal, F:9,2g Zs:12,8g Sz: 8,3g	
	Vagdalt	Rántott csirkecomb	Kakaós kalács	Tökfőzelék	Sajtos metélt	
	En: 205 kcal, F:10,5g Zs:14,5g Sz: 7,9g				En: 366 kcal, F:15,1g Zs:13,9g Sz: 44,9g	
	Burgonyafőzelék	En: 253 kcal, F:18,3g Zs:11,8g Sz: 18,2g	En: 489 kcal, F:17,5g Zs:13,7g Sz: 72,9g	En: 545 kcal, F:15,4g Zs:9,7g Sz: 97,7g		
	En: 197 kcal, F:5,3g Zs:2,6g Sz: 37,2g	Párolt cékla almával		Sertéspörkölt		
	En: 158 kcal, F:2,7g Zs:8,5g Sz: 16,5g		En: 221 kcal, F:11g Zs:18,4g Sz: 2,4g	Tepertős pogácsa		

		Párolt rizs			
		<i>En: 173 kcal, F:6,7g Zs:7,1g Sz: 38,8g</i>			<i>En: 401 kcal, F:8g Zs:32,1g Sz: 19,5g</i>
	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,3,7,9	Allergének: 1,3,7,9	Allergének: 1,9,10	
Uzsonna	Sós pereg	Fahéjas csiga	Kefir	Sajtos stangli	Burgonyás pogácsa
	<i>En: 374 kcal, F:10,6g Zs:9,5g Sz: 61,1g</i>	<i>En: 221 kcal, F:6,7g Zs:7,1g Sz: 32,5g</i>	<i>En: 81 kcal, F:4,3g Zs:4,5g Sz: 5,8g</i>		<i>En: 238 kcal, F:3g Zs:16,3g Sz: 19,4g</i>
	Körte		Molnárka	<i>En: 132 kcal, F:4,2g Zs:9,5g Sz: 7,1g</i>	
	<i>En: 42 kcal, F:0,3g Zs:0,2g Sz: 9,6g</i>		<i>En: 157 kcal, F:4,7g Zs:4,2g Sz: 25g</i>	Alma	
	Allergének: 1,3,7			<i>En: 52 kcal, F:0,6g Zs:0,6g Sz: 10,5g</i>	
			Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,7	
		Allergének: 1,7			Allergének: 1,7

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskolai étlap November 17-21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej	Gyümölcsstea	Gyümölcsstea	Tejeskávé	Gyümölcsstea
		En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g	En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g	En: 245 kcal, F:10,5g Zs:4,7g Sz: 39,9g	En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g
	En: 121 kcal, F:8,5g Zs:3,8g Sz: 13,3g	Cukor	Cukor	Lekvár	Cukor
		En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g	En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g	En: 43 kcal, F:0,1g Zs:0g Sz: 10,5g	En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g
	Méz	Vaj	Pizzás csiga	Fehérkenyér	Kockasajt
	En: 163 kcal, F:0,6g Zs:11,4g Sz: 14,3g	En: 109 kcal, F:0,1g Zs:12g Sz: 0,1g		En: 52 kcal, F:2g Zs:0,2g Sz: 10,7g	
	Fehérkenyér	Fehérkenyér			
		En: 105 kcal, F:4,0g Zs:0,3g Sz: 21,4g			
		Zöldpaprika			Sós kifli
	Allergének: 1,7	En: 8 kcal, F:0,5g Zs:0,1g Sz: 1,2g			En: 126 kcal, F:5,2g Zs:0,7g Sz: 24,5g
					Allergének: 1,7
	Allergének: 1,7			Allergének: 1,7	
Ebéd	Karfiolleves	Tojásleves	Frankfurti leves	Csontleves zöldségekkel	Nyírségi gombóclevés
	En: 84 kcal, F:2,3g Zs:4,3g Sz: 8,7g	En: 102 kcal, F:4,2g Zs:7,1g Sz: 5,1g	En: 199 kcal, F:8,3g Zs:13,5g Sz: 10,9g	En: 141 kcal, F:5,9g Zs:2g Sz: 24,5g	En: 173 kcal, F:13,9g Zs:5,6g Sz: 16,5g
	Bundáskenyér	Bolognai spagetti	Gránátos kocka	Sült hús	Almás rétes
	En: 168 kcal, F:4,7g Zs:9,1g Sz: 16,6g	En: 612 kcal, F:33,4g Zs:21,4g Sz: 70,6g	En: 545 kcal, F:15,4g Zs:9,7g Sz: 97,7g	En: 221 kcal, F:11g Zs:18,4g Sz: 2,4g	En: 248 kcal, F:3,9g Zs:9,3g Sz: 36,5g
	Parajfőzelék		Csemege uborka	Kelkáposzta főzelék	Meggyes rétes
	En: 168 kcal, F:8,7g Zs:7g Sz: 17,3g		En: 14 kcal, F:0,6g Zs:0,1g Sz: 2,6g	En: 201 kcal, F:8,5g Zs:5,8g Sz: 28,4g	En: 228 kcal, F:4,1g Zs:3,7g Sz: 43,4g

	Allergének: 1,3,7,9	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,7	Allergének: 1,3,7,9	Allergének: 1,3,7,9
Uzsonna	Sonka	Sertés párizsi	Sajtos rúd	Tepertős pogácsa	Szalámi
	<i>En: 32 kcal, F:4,2g Zs:1,6g Sz: 0g</i>	<i>En:43 kcal, F:2,4g Zs:3,6g Sz: 0g</i>	<i>En: 235 kcal, F:6,8g Zs: 17,4g Sz: 12,6g</i>		<i>En: 32 kcal, F:4,2g Zs:1,6g Sz: 0g</i>
	Teljes kiőrlésű, magvas rozsos zsemle	Rozskenyér	Alma	<i>En: 238 kcal, F:3g Zs:16,3g Sz: 19,4g</i>	Teljes kiőrlésű, magvas rozsos zsemle
	<i>En: 205 kcal, F:7,2g Zs:8g Sz: 25,8g</i>	<i>En:77 kcal, F:2,4g Zs:3,6g Sz: 0g</i>	<i>En: 52 kcal, F:0,6g Zs:0,6g Sz: 10,5g</i>		<i>En: 205 kcal, F:7,2g Zs:8g Sz: 25,8g</i>
		Uborka			Zöldpaprika
		<i>En:9 kcal, F:0,8g Zs:0,1g Sz: 1,4g</i>			<i>En: 8 kcal, F:0,5g Zs:0,1g Sz: 1,2g</i>
			Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,7	
	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1			Allergének: 1,7

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskolai étlap November 24-28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej	Gyümölcstea	Natúr joghurt	Tejbedara	Gyümölcstea
		En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g	En: 81 kcal, F:4,3g Zs:4,5g Sz: 5,8g	En: 290 kcal, F:10,6g Zs:3,4g Sz: 53,9g	En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g
	En: 97 kcal, F:6,8g Zs:3g Sz: 10,6g	Cukor	Korpás diákrúd	Kakaó por	Cukor
		En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g	En: 126 kcal, F:5,2g Zs:0,7g Sz: 24,5g	En: 31 kcal, F:1,9g Zs:2,2g Sz: 1,1g	En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g
	Kuglóf	Kolbászos zsemle			Kakaós csiga
	En: 141 kcal, F:4g Zs:3,5g Sz: 23,2g	En: 363 kcal, F:14,7g Zs:17,7g Sz: 35,9g			
					En: 244 kcal, F:6,6g Zs:3,9g Sz: 45,3g
		Fekete retek			
	Allergének: 1,7	En: 4 kcal, F:0,4g Zs:0,1g Sz: 0,4g			
				Allergének: 1,7	
		Allergének: 1,3,7,10,11			
			Allergének: 1,7		Allergének: 1,3,7
Ebéd	Lencseleves	Palócleves	Tarhonyaleves	Zöldborsóleves	Korhelyleves
	En: 171kcal, F:9g Zs:5,9g Sz: 20,4g	En: 116 kcal, F:5g Zs:7,5g Sz: 6,9g	En: 104 kcal, F:2,6g Zs:3,4g Sz: 15,4g	En: 87 kcal, F:3,7g Zs:3,3g Sz: 10,6g	En: 31 kcal, F:2,9g Zs:2,1g Sz: 0,1g
	Sült csirkecomb	Túrós tészta	Zsemlegombóc	Bácskai rizseshús	Spagetti
	En: 120 kcal, F:14,6g Zs:6,6g Sz: 0,4g	En: 476 kcal, F:20,4g Zs:12,9g Sz: 68,9g	En: 246 kcal, F:7,4g Zs:6,5g Sz: 39,2g	En: 501 kcal, F:32,5g Zs:9,4g Sz: 70,8g	En: 71 kcal, F:2,5g Zs:0,3g Sz: 14,6g
	Párolt vöröskáposzta almával		Vadasmártás	Csalamádé	Carbonara
	En: 80 kcal, F:2,4g Zs:3,4g Sz: 9,8g		En: 254 kcal, F:4,8g Zs:11,1g Sz: 33g	En: 23 kcal, F:0,7g Zs:0,1g Sz: 4,7g	En: 463 kcal, F:22,7g Zs:18,1g Sz: 51,8g
	Főtt burgonya				
	En: 188 kcal, F:5g Zs:0,4g Sz:				

	40g				
	Allergének: 1,7,10	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,3,7,9,10	Allergének: 1,3	Allergének: 1,3,7
Uzsonna	Sajtos pogácsa	Virslis leveles tészta	Túrós táská	Lekváros bukta	Tonhalkrém
	<i>En: 259 kcal, F:8,4g Zs:14,4g Sz: 23,8g</i>	<i>En:256 kcal, F:4,4g Zs:20,2g Sz: 13,9g</i>	<i>En: 344 kcal, F:3,6g Zs: 19,2g Sz: 38,8g</i>	<i>En: 344 kcal, F:3,6g Zs: 19,2g Sz: 38,8g</i>	<i>En: 107 kcal, F:7,2g Zs:8,4g Sz: 0,3g</i>
	Szilva				Fehér kenyér
	<i>En: 38 kcal, F:0,6g Zs:0g Sz: 8,2g</i>				<i>En: 79 kcal, F:3g Zs:0,2g Sz: 16,1g</i>
					Citrom
					<i>En: 12 kcal, F:0,7g Zs:0,2g Sz: 1,8g</i>
			Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,3,7	
	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,7			Allergének: 1,4

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!