

Glutén-, tej-, szójamentes étlap november 3-7.

Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea	Gyümölcstea	Karamellás tej	Kukoricapehely	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, mentes	<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>			<i>En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g</i>
	Csokis croissant, mentes	Virslisaláta	<i>En: 201 kcal, F:5,3g Zs:4,7g Sz: 34,2g</i>	Rizsital	Olasz felvágott
		<i>En: 282 kcal, F:15,1g Zs:20,6g Sz: 8,7g</i>		<i>En: 37 kcal, F:0,4g Zs:0,3g Sz: 8g</i>	<i>En: 33 kcal, F:1,4g Zs:3,1g Sz: 0g</i>
	<i>En: 281 kcal, F:4,3g Zs:17,8g Sz: 25,6g</i>	Gluténmentes fehérkenyér	Allergének: -	Allergének: -	
	Allergének: -	<i>En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g</i> Allergének: -			Teljes kiőrlésű, magvas rozsos zsemle
					<i>En: 205 kcal, F:7,2g Zs:8g Sz: 25,8g</i>
					Fekete retek
					<i>En: 4 kcal, F:0,4g Zs:0,1g Sz: 0,4g</i>
					Allergének: 3
Uzsonna	Vegán túrókrém	Körözött kefirrel	Lekváros bukta, mentes	Kockasajt	Pizzaszelet, mentes
	<i>En: 285 kcal, F:3,6g Zs:18,1g Sz: 26,4g</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	Gluténmentes fehérkenyér		Gluténmentes kifli, fehér	
	<i>En: 151 kcal, F:6,4g Zs:0,9g Sz: 29,1g</i>	<i>En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g</i>		<i>En: 148 kcal, F:2g Zs:3,9g Sz: 26,1g</i>	
	Allergének: -	Zöldpaprika		Alma	
		<i>En: 8 kcal, F:0,5g Zs:0,1g Sz: 1,2g</i>	Allergének:	<i>En: 52 kcal, F:0,6g Zs:0,6g Sz: 10,5g</i>	
		Allergének: -		Allergének: 3	
					Allergének: 1,7

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap november 10-14.

Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej	Gyümölcsstea	Gyümölcsstea	Gyümölcsstea	Kakaós rizsital
		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: 64 kcal, F:3,5g Zs:0,5g Sz: 11,4g
	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, mentes	Sertés májkrém, gluténmentes	Olasz felvágott	Pecsenyezsír	Vislis roló, gluténmentes
	En: 123 kcal, F:1,4g Zs:6,6g Sz: 10,6g	En: 53 kcal, F:2,7g Zs:4,2g Sz: 1,2g		Gluténmentes fehérkenyér	
				En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g	
				Lilahagyma	
			En: 8 kcal, F:0,2g Zs:0g Sz: 1,7g		
		Korpás zsemle	Gluténmentes fehérkenyér		En: 256 kcal, F:4,4g Zs:20,2g Sz: 13,9g
		Allergének: -	En: 126 kcal, F:5,2g Zs:0,7g Sz: 24,5g		
			Zöldpaprika	Fekete retek	Allergének: -
		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: -			
			Allergének: -		
Uzsonna	Sós perec	Fahéjas csiga, gluténmentes	Kefir	Sajtos stangli mentes	Burgonyás pogácsa
	En: 374 kcal, F:10,6g Zs:9,5g Sz: 61,1g	En: 221 kcal, F:6,7g Zs:7,1g Sz: 32,5g	En: 81 kcal, F:4,3g Zs:4,5g Sz: 5,8g		
	Körte		Molnárka	En: 132 kcal, F:4,2g Zs:9,5g Sz: 7,1g	En: 238 kcal, F:3g Zs:16,3g Sz: 19,4g
	En: 42 kcal, F:0,3g Zs:0,2g		En: 157 kcal, F:4,7g Zs:4,2g	Alma	

	Sz: 9,6g		Sz: 25g		
	Allergének: 3			En: 52 kcal, F:0,6g Zs:0,6g Sz: 10,5g	
			Allergének: 3	Allergének: -	
		Allergének:			Allergének: -

AZ ÉTALAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap november 17-21.

Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej	Gyümölcs tea	Gyümölcs tea	Tejeskávé	Gyümölcs tea
		<i>En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g</i>	<i>En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g</i>	<i>En: 245 kcal, F:10,5g Zs:4,7g Sz: 39,9g</i>	<i>En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g</i>
	<i>En: 121 kcal, F:8,5g Zs:3,8g Sz: 13,3g</i>	Cukor	Cukor	Lekvár	Cukor
		<i>En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g</i>	<i>En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g</i>	<i>En: 43 kcal, F:0,1g Zs:0g Sz: 10,5g</i>	<i>En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g</i>
	Méz	Vaj	Pizzás csiga	Fehérkenyér	Kockasajt
	<i>En: 163 kcal, F:0,6g Zs:11,4g Sz: 14,3g</i>			<i>En: 52 kcal, F:2g Zs:0,2g Sz: 10,7g</i>	
	Fehérkenyér	<i>En: 109 kcal, F:0,1g Zs:12g Sz: 0,1g</i>	<i>En: 226 kcal, F:1,1g Zs:10,7g Sz: 31g</i>		<i>En: 46 kcal, F:2,3g Zs:3,7g Sz: 1,8g</i>
	<i>En: 105 kcal, F:4,0g Zs:0,3g Sz: 21,4g</i>	Félbarna kenyér			Korpás kifli
	Allergének: 1,7				
		Zöldpaprika			<i>En: 126 kcal, F:5,2g Zs:0,7g Sz: 24,5g</i>
		<i>En: 8 kcal, F:0,5g Zs:0,1g Sz: 1,2g</i>			
		Allergének: 1,3			
			Allergének: 1,7		Allergének: 1,7
Uzsonna	Sonka	Sertés párizsi	Sajtos rúd	Tepertős pogácsa, gluténmentes	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: 401 kcal, F:8g Zs:32,1g Sz: 19,5g</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	<i>En: 9 kcal, F:0,8g Zs:0,1g Sz: 1,4g</i>			Zöldpaprika
					<i>En: 8 kcal, F:0,5g Zs:0,1g Sz: 1,2g</i>

	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,7	Allergének: 1,7
--	------------------------------	--------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap november 24-28.

Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej <i>En: 97 kcal, F:6,8g Zs:3g Sz: 10,6g</i>	Gyümölcs tea <i>En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g</i>	Natúr joghurt <i>En: 81 kcal, F:4,3g Zs:4,5g Sz: 5,8g</i>	Tejbedara <i>En: 290 kcal, F:10,6g Zs:3,4g Sz: 53,9g</i>	Gyümölcs tea <i>En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g</i>
		Cukor <i>En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g</i>	Korpás kifli <i>En: 126 kcal, F:5,2g Zs:0,7g Sz: 24,5g</i>	Kakaó por <i>En: 31 kcal, F:1,9g Zs:2,2g Sz: 1,1g</i>	Cukor <i>En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g</i>
	Kuglóf <i>En: 141 kcal, F:4g Zs:3,5g Sz: 23,2g</i>	Kolbászos zsemle <i>En: 363 kcal, F:14,7g Zs:17,7g Sz: 35,9g</i>			Kakaós csiga
		Fekete retek <i>En: 5 kcal, F:0,5g Zs:0,1g Sz: 0,5g</i>			<i>En: 244 kcal, F:6,6g Zs:3,9g Sz: 45,3g</i>
	Allergének: 1,7	Allergének: 1,3,7,10,11		Allergének: 1,7	
			Allergének: 1,7		Allergének: 1,3,7
Uzsonna	Sajtos pogácsa <i>En: 259 kcal, F:8,4g Zs:14,4g Sz: 23,8g</i>	Virslis leveles tészta <i>En: 256 kcal, F:4,4g Zs:20,2g Sz: 13,9g</i>	Túrós táskák <i>En: 319 kcal, F:15,4g Zs:6,7g Sz: 48,7g</i>	Lekváros bukta <i>En: 344 kcal, F:3,6g Zs: 19,2g Sz: 38,8g</i>	Tonhalkrém <i>En: 107 kcal, F:7,2g Zs:8,4g Sz: 0,3g</i>
	Szilva <i>En: 38 kcal, F:0,6g Zs:0g Sz: 8,2g</i>				Fehér kenyér <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: 1,7	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,4