

Glutén-, tej-, szójamentes 09.29.-10.03.

Általános – speciális szakiskola, óvoda

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Kakaós rizsital En: 161 kcal F:8,8g Zs: 1,3g Sz: 28,5g Margarin, 25%-os En: 44 kcal F:0 g Zs: 4,4g Sz: 0g Kalács gluténmentes En: 242 kcal F:7,1g Zs:6,3g Sz: 38,9g <i>Allergén: 3,</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Vegán túrókrém En: 285 kcal F:3,6 g Zs: 18,1g Sz: 26,4g Kifli, fehér, gluténmentes En: 148 kcal F:2,0 g Zs: 3,9g Sz: 26,1g Zöldhagyma En: 26 kcal F: 1,5g Zs: 0,2g Sz: 5,9g <i>Allergén: 3,</i>	Citromos tea En: 84 kcal F:0 ,4g Zs: 0,1g Sz: 20,2g Párizsi allergénmentes En: 43 kcal F:2,4 g Zs: 3,6g Sz: 0g Margarin, 25%-os En: 22kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Kifli, fehér, gluténmentes En: 148 kcal F:2,0 g Zs: 3,9g Sz: 26,1g Zöldpaprika En: 16 kcal F:1,0 g Zs: 0,2g Sz: 2,4g <i>Allergén: 3,</i>	Rizsital En: 84kcal F:0 ,7g Zs: 1,9g Sz: 15,8g Sárgabarackdzsem En: 53kcal F:0,1 g Zs: 0g Sz: 12,9g Margarin, 25%-os En: 22kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g <i>Allergén: 3,</i>	Rizsital En: 84kcal F:0 ,7g Zs: 1,9g Sz: 15,8g Méz En: 65kcal F:0 ,1g Zs: 0g Sz: 16,2g Margarin, 25%-os En: 22kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g <i>Allergén: 3,</i>
Uzsonna	Sertésmájkrém En: 107 kcal F: 5,4g Zs: 8,4g Sz: 2,4g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Paradicsom En: 18 kcal F:0,8 g Zs: 0,2g Sz: 3,2g <i>Allergén: 3,</i>	Sertésszír En: 271 kcal F:0 g Zs: 29,9g Sz: 0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Zöldpaprika En: 16 kcal F:1,0 g Zs: 0,2g Sz: 2,4g <i>Allergén: 3,</i>	Pizzás csiga, gluténmentes En: 226 kcal F:1,1 g Zs: 10,7g Sz: 31,0g Alma En: 35 kcal F:0,4 g Zs: 0,4g Sz: 7,0g <i>Allergén: 3,</i>	Tonhalkrém En: 107 kcal F:7,2 g Zs: 8,4g Sz: 0,3g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Zöldpaprika En: 16 kcal F:1,0 g Zs: 0,2g Sz: 2,4g <i>Allergén: 3,</i>	Margarin, 25%-os En: 22kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Kifli, fehér, gluténmentes En: 148 kcal F:2,0 g Zs: 3,9g Sz: 26,1g Körte En: 53 kcal F:0,4 g Zs: 0,3g Sz: 12,0g <i>Allergén: 3,</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes 10.06.-10.10.
Általános – speciális szakiskola, óvoda

-	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Margarin, 25%-os En: 22kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Baromfisonka, allergénmentes En: 26kcal F:3,0 g Zs: 1,3g Sz: 0,5g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Zöldpaprika En: 16 kcal F:1,0 g Zs: 0,2g Sz: 2,4g <i>Allergén: 3,</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Gépsonka, allergénmentes En: 20 kcal F:3,7 g Zs: 0,4g Sz: 0,3g Margarin, 25%-os En: 22kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Kígyóuborka En: 12 kcal F:1,0 g Zs: 0,1g Sz: 1,7g <i>Allergén: 3,</i>	Fahéj En:37 kcal F:0,4 g Zs: 0,3g Sz: 8,0g Alma En: 10 kcal F:0,1 g Zs: 0,1g Sz: 2,1g Tejben zabpehelyrizsitalal. En: 304 kcal F:12,6 g Zs: 5,7g Sz: 50,3g	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Margarin, 25%-os En: 22kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Baromfisonka, allergénmentes En: 26kcal F:3,0 g Zs: 1,3g Sz: 0,5g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Zöldpaprika En: 20 kcal F:1,2 g Zs: 0,3g Sz: 3,g <i>Allergén: 3,</i>	Rizsital En: 84kcal F:0 ,7g Zs: 1,9g Sz: 15,8g Eperdzsem En: 47kcal F:0,1 g Zs: 0g Sz: 11,6g Margarin, 25%-os En: 22kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g <i>Allergén: 3,</i>
Uzsonna	Zalai felvágott En: 49kcal F:3,1 g Zs: 4,0g Sz: 0,1g Margarin, 25%-os En: 22kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Alma En: 35 kcal F:0,4 g Zs: 0,4g Sz: 7,0g <i>Allergén: 3,</i>	Margarin, 25%-os En: 22kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Körte En: 53 kcal F:0,4 g Zs: 0,3g Sz: 12,0g <i>Allergén: 3,</i>	Sertézsír En: 180 kcal F:0 g Zs: 19,9g Sz: 0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Lilahagyma En: 40 kcal F:1,2 g Zs: 0,1g Sz: 8,3g <i>Allergén: 3,</i>	Kakaós csiga, gluténmentes En: 267 kcal F:1,4g Zs: 9,4g Sz: 43,9g Szőlő En: 65 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g <i>Allergén: 3,</i>	Pizzás csiga, gluténmentes En: 226 kcal F:1,1g Zs: 10,7g Sz: 31,0g Alma En: 35 kcal F:0,4 g Zs: 0,4g Sz: 7,0g <i>Allergén: 3,</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes 10.13.-10.17.
Általános – speciális szakiskola, óvoda

-	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gabonapehely, mentes En: 207 kcal F: 2,3g Zs: 3,0g Sz: 10,6g	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0g Zs: 0g Sz: 0,4g	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g
	Rizsital En: 84kcal F:0 ,7g Zs: 1,9g Sz: 15,8g <i>Allergén: -</i>	Sertésmájkrém, mentes En: 80 kcal F: 4,0g Zs: 6,3g Sz: 1,8g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Paradicsom En: 18 kcal F: 0,8g Zs: 0,2g Sz: 3,2g <i>Allergén: 3</i>	Gépsonka, allergénmentes En: 20 kcal F:3,7 g Zs: 0,4g Sz: 0,3g Margarin, 25%-os En: 22kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Gluténmentes kifli, fehér En:148kcal F:2,0g Zs:3,9g Sz:26,1g <i>Allergén: -</i>	Baromfisonka, allergénmentes En: 26kcal F:3,0 g Zs: 1,3g Sz: 0,5g Margarin, 25%-os En: 22kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Zöldpaprika En: 16 kcal F:1,0 g Zs: 0,2g Sz: 2,4g <i>Allergén: -</i>	Virslisaláta, baromfi En: 282 kcal F: 15,1g Zs: 20,6g Sz: 8,7g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g <i>Allergén: -</i>
Uzsonna	Vegán túrókrém, kókusz En: 235 kcal F: 6,8g Zs: 17,4g Sz: 12,6g Szilva En: 38 kcal F: 0,6g Zs: 0g Sz: 8,2g <i>Allergén: 3</i>	Olasz felvágott En: 67 kcal F: 2,7g Zs: 6,2g Sz: 0,1g Margarin, 25%-os En: 22 kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Lilahagyma En: 32 kcal F:1,0g Zs: 0,1g Sz: 6,6g <i>Allergén: -</i>	Párizsi En: 43 kcal F: 2,4g Zs: 3,6g Sz: 16,1g Margarin, 25%-os En: 22 kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Zöldpaprika En: 20 kcal F: 1,2g Zs: 0,3g Sz: 3,0g <i>Allergén: -</i>	Vegán túrókrém, kókusz En: 235 kcal F: 6,8g Zs: 17,4g Sz: 12,6g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Körte En: 53 kcal F:0,4 g Zs: 0,3g Sz: 12,0g <i>Allergén: -</i>	Pizzás csiga, gluténmentes En: 226 kcal F:1,1g Zs: 10,7g Sz: 31,0g Alma En: 35 kcal F:0,4g Zs: 0,4g Sz: 7,0g <i>Allergén: -</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes 10.20 -10.22.
Általános – speciális szakiskola, óvoda

-	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Rizsital En: 84kcal F:0 ,7g Zs: 1,9g Sz: 15,8g Sárgabarackdzsem En: 53 kcal F: 0,1g Zs: 0g Sz: 12,9g Margarin, 25%-os En: 22 kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g <i>Allergén: -</i>	Citromos tea En: 84 kcal F: 0,4g Zs: 0,1g Sz: 20,2g Sertésszonka, allergénmentes En: 26kcal F:3,0g Zs:1,3g Sz:0,5g Margarin, 25%-os En: 22kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Zöldpaprika En: 16 kcal F:1,0 g Zs: 0,2g Sz: 2,4g <i>Allergén: -</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0g Zs: 0g Sz: 0,4g Kakaós csiga, gluténmentes En: 267 kcal F:1,4g Zs: 9,4g Sz: 43,9g <i>Allergén: 3</i>	,	
Uzsonna	Vegán túrókrém, kókusz En: 235 kcal F: 6,8g Zs: 17,4g Sz: 12,6g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g <i>Allergén: -</i>	Baromfisonka, allergénmentes En: 26kcal F:3,0 g Zs: 1,3g Sz: 0,5g Margarin, 25%-os En: 22kcal F:0 g Zs: 2,5g Sz: 0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Kígyóuborka En: 12 kcal F:1,0 g Zs: 0,1g Sz: 1,7g <i>Allergén: -</i>	Baromfipárizsi, allergénmentes En: 42 kcal F:2,9g Zs: 3,1g Sz: 0,5g Margarin, 25%-os En: 22 kcal F:0g Zs: 2,5g Sz: 0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal F:1,5 g Zs: 0,9g Sz: 14,4g Paradicsom En: 22 kcal F: 1,0g Zs: 0,2g Sz: 4,0g <i>Allergén: -</i>	<i>Allergén: -</i>	<i>Allergén: 3,12</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!