

Speciális szakiskola étlap november 3-7.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea	Gyümölcsstea	Karamellás tej	Tejben zabpehely	Gyümölcsstea
	<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: 420 kcal, F:17,1g Zs:7,8g Sz: 69,8g</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: 282 kcal, F:15,1g Zs:20,6g Sz: 8,7g</i>			<i>En: 67 kcal, F:2,7g Zs:6,2g Sz: 0,1g</i>
	<i>En: 281 kcal, F:4,3g Zs:17,8g Sz: 25,6g</i>	Fehérkenyér			Teljes kiőrlésű, magvas rozsos zsemle
	Allergének: 1,3,7	<i>En: 79 kcal, F:3,0g Zs:0,2g Sz: 16,1g</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: 57 kcal, F:1,4g Zs:0,2g Sz: 12,1g</i>	<i>En: 198 kcal, F:8,0g Zs:12,8g Sz: 12,4g</i>	<i>En: 114 kcal, F:3,3g Zs:5,3g Sz: 13g</i>	<i>En: 114 kcal, F:3,3g Zs:5,3g Sz: 13g</i>	<i>En: 357 kcal, F:17,9g Zs:14,9g Sz: 37g</i>
	Levesgyöngy	Grízes tészta	Székelykáposzta	Sült virsli	Aranygaluska
	<i>En: 55 kcal, F:0,8g Zs:3,8g Sz: 4,3g</i>	<i>En: 568 kcal, F:16,1g Zs:9g Sz: 104,7g</i>	<i>En: 420 kcal, F:19,8g Zs:31,3g Sz: 14,1g</i>	<i>En: 166 kcal, F:7,5g Zs:15g Sz: 0,1g</i>	<i>En: 521 kcal, F:14g Zs:21g Sz: 68,3g</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: 79 kcal, F:3,0g Zs:0,2g Sz: 16,1g</i>	<i>En: 334 kcal, F:22,9g Zs:4,7g Sz: 49,7g</i>	<i>En: 115 kcal, F:4,7g Zs:2,8g Sz: 17,6g</i>
	Csemege uborka			Fehérkenyér	
	<i>En: 28 kcal, F:1,2g Zs:0,2g Sz: 5,2g</i>			<i>En: 79 kcal, F:3,0g Zs:0,2g Sz: 16,1g</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: 113 kcal, F:6g Zs:6,3g Sz: 8,1g</i>	<i>En: 72 kcal, F:12,1g Zs:0,5g Sz: 4,7g</i>	<i>En: 269 kcal, F:5,1g Zs:3,4g 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: 120 kcal, F:4,1g Zs:0,3g Sz: 10,6g</i>	
	<i>En: 151 kcal, F:6,4g Zs:0,9g Sz: 29,1g</i>	<i>En: 78 kcal, F:2,9g Zs:0,3g Sz: 15,7g</i>		Alma	
	Allergének: 1,7	Zöldpaprika		<i>En: 52 kcal, F:0,6g Zs:0,6g Sz: 10,5g</i>	
		<i>En: 20 kcal, F:1,2g Zs:0,3g Sz: 3,0g</i>	Allergének: 1,7	Allergének: 1,7	
		Allergének: 1,7			Allergének: 1,7

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Speciális szakiskola étlap november 10-14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Reggeli	Tej	Gyümölcs tea	Gyümölcs tea	Gyümölcs tea	Virslis 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: 256 kcal, F:4,4g Zs:20,2g Sz: 13,9g	
	En: 97 kcal, F:6,8g Zs:3g Sz: 10,6g	Cukor	Cukor	Cukor		
		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		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	Olasz felvágott	En: 180 kcal, F:0g Zs:19,9g Sz: 0g		
			En: 67 kcal, F:2,7g Zs:6,2g Sz: 0,1g	Fehérkenyér		
				En: 105 kcal, F:4,0g Zs:0,3g Sz: 21,4g		
				Lilahagyma		
				En: 12 kcal, F:0,4g Zs:0g Sz: 2,5g		
	Allergének: 1,7	Korpás zsemle	Rozskenyér			
		En: 126 kcal, F:5,2g Zs:0,7g Sz: 24,5g	En: 77 kcal, F:2,4g Zs:0,3g Sz: 16,1g			
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	Bableves	Paradicsomleves	Becsinált leves	
	En: 133 kcal, F:1,8g Zs:5,7g Sz: 18,3g	En: 109 kcal, F:2,6g Zs:5,3g Sz: 12,6g	En: 419 kcal, F:23,8g Zs:16,6g Sz: 42,8g	En: 157 kcal, F:3,6g Zs:5,6g Sz: 22,8g	En: 227 kcal, F:16,2g Zs:11,2g Sz: 14,9g	
	Tökmag	Rántott csirkecomb	Kakaós kalács	Tökfőzelék	Sajtos metélt	
	En: 62 kcal, F:3,4g Zs:5,2g Sz: 0,4g	En: 364 kcal, F:25,8g Zs:17,7g Sz: 25g	En: 553 kcal, F:16g Zs:18,2g Sz: 80,3g	En: 545 kcal, F:15,4g Zs:9,7g Sz: 97,7g	En: 593 kcal, F:23,9g Zs:22g Sz: 74,2g	
	Vagdalt	Párolt cékla almával		Sertéspörkölt		

	<i>En: 514 kcal, F:13,1g Zs:45g Sz: 13,6g</i>	<i>En: 158 kcal, F:2,7g Zs:8,5g Sz: 16,5g</i>		<i>En: 221 kcal, F:11g Zs:18,4g Sz: 2,4g</i>	
	Burgonyafőzelék <i>En: 272 kcal, F:7,4g Zs:3,9g Sz: 50,9g</i>	Párolt rizs			
		<i>En: 173 kcal, F:6,7g Zs:7,1g Sz: 38,8g</i>			
	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,3,7,9	Allergének: 1,3,7,9	Allergének: 1,9,10	Allergének: 1,3,7,9
Uzsonna	Sós pereg	Fahéjas csiga	Kefír	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: 113 kcal, F:6g Zs:6,3g Sz: 8,1g</i>		
	Körte		Molnárka	<i>En: 232 kcal, F:4,2g Zs:9,5g Sz: 7,1g</i>	<i>En: 238 kcal, F:3g Zs:16,3g Sz: 19,4g</i>
	<i>En: 79 kcal, F:0,6g Zs:0,5g Sz: 18g</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!

Speciális szakiskola étlap november 17-21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Reggeli	Tej	Gyümölcstea	Gyümölcstea	Tejeskávé	Gyümölcstea	
		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: 85 kcal, F:0,1g Zs:0g Sz: 21g	En: 20 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 5g	
		Méz	Vaj		Fehérkenyér	Kockasajt
	En: 163 kcal, F:0,6g Zs:11,4g Sz: 14,3g	En: 218 kcal, F:0,1g Zs:24g Sz: 0,2g	Pizzás csiga	En: 105 kcal, F:4,0g Zs:0,3g Sz: 21,4g		
	Fehérkenyér		En: 226 kcal, F:1,1g Zs:10,7g Sz: 31g		En: 46 kcal, F:2,3g Zs:3,7g Sz: 1,8g	
	En: 105 kcal, F:4,0g Zs:0,3g Sz: 21,4g				Sós kifli	
	Allergének: 1,7	En: 103 kcal, F:3,9g Zs:0,4g Sz: 20,9g				En: 126 kcal, F:5,2g Zs:0,7g Sz: 24,5g
	Zöldpaprika					
			En: 16 kcal, F:1g Zs:0,2g Sz: 2,4g		Allergének: 1,7	
	Allergének: 1,7			Allergének: 1,7		
Ebéd	Karfiolleves	Tojásleves	Frankfurti leves	Csontleves zöldségekkel	Nyírségi gombócleves	
	En: 104 kcal, F:2,8g Zs:5,4g Sz: 11,0g	En: 127 kcal, F:5,2g Zs:8,7g Sz: 6,8g	En: 287 kcal, F:11,4g Zs:18,7g Sz: 17,8g	En: 141 kcal, F:5,9g Zs:2g Sz: 24,5g	En: 321 kcal, F:18,7g Zs:17,2g Sz: 22,3g	
	Bundáskenyér	Bolognai spagetti	Gránátos kocka	Sertéspörkölt	Almás rétes	
	En: 336 kcal, F:9,4g Zs:18,2g Sz: 33,3g	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: 191 kcal, F:9,6g Zs:8,2g Sz: 19,5g		En: 14 kcal, F:0,6g Zs:0,1g Sz: 2,6g	En: 239 kcal, F:10,2g Zs:6,9g Sz: 33,5g	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		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	Allergének: 1,3,7		Zöldpaprika
		<i>En:9 kcal, F:0,8g Zs:0,1g Sz: 1,4g</i>			<i>En: 20 kcal, F:1,2g Zs:0,3g Sz: 3g</i>
	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1			Allergének: 1,7

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Speciális szakiskola november 24-28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej	Gyümölcs tea	Natúr joghurt	Tejbedara	Gyümölcs tea
		En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g	En: 113 kcal, F:6g Zs:6,3g Sz: 8,1g	En: 373 kcal, F:13,2g Zs:4,3g Sz: 69,9g	En: 2 kcal, F:0g Zs:0g Sz: 0g
	En: 73 kcal, F:5,1g Zs:2,3g Sz: 8g	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	
	Kuglóf	Kolbászos zsemle			Kakaós csiga
	En: 141 kcal, F:4g Zs:3,5g Sz: 23,2g				
		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	Palóclevés	Tarhonyaleves	Zöldborsóleves	Korhelyleves
	En: 219 kcal, F:10,8g Zs:8,1g Sz: 25,2g	En: 289 kcal, F:19,5g Zs:15,2g Sz: 18,9g	En: 182 kcal, F:4,3g Zs:6,7g Sz: 25,7g	En: 168 kcal, F:6,6g Zs:6,5g Sz: 20,5g	En: 31 kcal, F:2,9g Zs:2,1g Sz: 0,1g
	Sült csirkecomb	Túrós tészta	Zsemlegombóc	Bácskai rizseshús	Spagetti
	En: 178 kcal, F:20,9g Zs:10,2g Sz: 0,6g	En: 476 kcal, F:20,4g Zs:12,9g Sz: 68,9g	En: 313 kcal, F:9,3g Zs:8,9g Sz: 48,6g	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		Vadasmártás	Csalamádé	Carbonara
	En: 217 kcal, F:4,6g Zs:10,5g Sz: 25,5g		En: 254 kcal, F:4,8g Zs:11,1g Sz: 33g	En: 45 kcal, F:1,3g Zs:0,2g Sz: 9,4g	En: 664 kcal, F:34,1g Zs:27,6g Sz: 69,2g
	Főtt burgonya				
	En: 234 kcal, F:6,3g Zs:0,5g Sz: 50g				

	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 táska	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: 404 kcal, F:20,3g Zs:9g Sz: 59,7g</i>	<i>En: 269 kcal, F:5,1g Zs:3,4g Sz: 54,1g</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: 1,7	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,4

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!