

Általános iskolai étlap december 1-5.

	12. 01.	12. 02.	12. 03.	12. 04.	12. 05.
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,5g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Túrós batyu En: 319 kcal F:15,4 g Zs: 6,7g Sz: 48,7g <i>Allergén: 1, 3, 7</i>	Tepertős pogácsa En: 353 kcal F:7,6g Zs: 20,1g Sz: 35,0g Alma En: 52 kcal F:0,6 g Zs: 0,6g Sz: 10,5g <i>Allergén: 1, 3, 7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Olasz felvágott En: 100 kcal F:3,1 g Zs: 9,2g Sz: 0,1g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 102 kcal F:3,2 g Zs: 0,4g Sz: 21,4g Zöldpaprika En: 16 kcal F:1,0 g Zs: 0,2g Sz: 2,4g <i>Allergén: 1</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Virslis roló En: 256 kcal F:4,4 g Zs: 20,2g Sz: 13,9g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Pizzás csiga En: 112 kcal F:1,7g Zs: 7,7g Sz: 8,7g <i>Allergén: 1,7</i>
Ebéd	Zöldségleves En: 71 kcal F:2,2 g Zs: 3,2g Sz: 8,0g Zöldbabfőzelék En: 161 kcal F:5,8 g Zs: 6,8g Sz: 18,9g Húskenyér En: 237 kcal F:10,9 g Zs: 16,6g Sz: 10,7g <i>Allergén: 1, 9, 10</i>	Tojásleves En: 77 kcal F:3,3 g Zs: 5,5g Sz: 3,5g Burgonyás tészta En: 545 kcal F:15,4 g Zs: 9,7g Sz: 97,7g Csemege uborka En: 14 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 2,6g <i>Allergén: 1, 3, 7</i>	Csontleves tésztával En: 141 kcal F:5,9 g Zs: 2,0g Sz: 24,5g Currys csirke En: 157 kcal F:24,8 g Zs: 6,1g Sz: 0,8g Főtt rizs En: 277 kcal F:6,4 g Zs: 0,2g Sz: 62,0g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Lebbencsleves En: 135 kcal F:3,4g Zs: 4,5g Sz: 19,8g Bolognai spagetti En: 523 kcal F:28,6g Zs: 18,0g Sz: 61,0g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Minestrone leves En: 457 kcal F:10,0g Zs: 28,1g Sz: 40,6g Eszterházy sertésragu En: 541 kcal F:22,3g Zs: 35,0g Sz: 33,3g Szalvétagombóc En: 203 kcal F:6,1g Zs: 5,2g Sz: 32,6g <i>Allergén: 1,3,7,9,10</i>
Uzsonna	Szalámi En: 47 kcal F:2,8g Zs: 4,0g Sz: 0,0g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Félbarna kenyér En: 78 kcal F:2,9 g Zs: 0,3g Sz: 15,7g Fekete retek En: 6 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 0,6g <i>Allergén: 1</i>	Körözött kefirrel En: 72 kcal F:12,1 g Zs: 0,5g Sz: 4,7g Korpás zsemle, teljes kiőrlésű En: 126 kcal F:5,2 g Zs: 0,7g Sz: 24,5g Lilahagyma En: 24 kcal F:0,7 g Zs: 0,1g Sz: 5,0g <i>Allergén: 1, 7</i>	Lekváros fánk En: 264 kcal F:3,7 g Zs: 15,4g Sz: 27,4g <i>Allergén: 1,7</i>	Kockasajt En: 46 kcal F:2,3g Zs: 3,7g Sz: 0,8g Korpás kifli, teljes kiőrlésű En: 126 kcal F:5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g Kígyóuborka En: 7 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 1,0g <i>Allergén: 1,7</i>	Kakaós csiga En: 244 kcal F:6,6g Zs: 3,9g Sz: 45,3g Alma En: 52 kcal F:0,6 g Zs: 0,6g Sz: 10,5g <i>Allergén: 7</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskolai étlap december 8-12.

	12. 08.	12. 09.	12. 10.	12. 11.	12. 12.
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Párizsi En: 43 kcal F:2,4g Zs: 3,6g Sz: 0,0g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Félbarna kenyér En: 78 kcal F:2,9g Zs: 0,3g Sz: 15,7g Jégcsapretek En: 6 kcal F:0,4g Zs: 0,0g Sz: 1,1g <i>Allergén: 1</i>	Tej En: 90 kcal F:5,1g Zs: 4,2g Sz: 8,0g Mézes margarin En: 98 kcal F:0,4g Zs: 6,8g Sz: 8,6g Fehérkenyér En: 105 kcal F:4,0g Zs: 0,3g Sz: 21,4g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Sós perec En: 374 kcal F:10,6g Zs: 9,5g Sz: 61,1g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Tej En: 151 kcal F:8,5g Zs: 7,0g Sz: 13,3g Lekvár En: 47 kcal F:0,1g Zs: 0,0g Sz: 11,6g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Fehérkenyér En: 79 kcal F:3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Májkrém En: 80 kcal F:4,0g Zs: 6,3g Sz: 1,8g Félbarna kenyér En: 78 kcal F:2,9g Zs: 0,3g Sz: 15,7g Jégcsapretek En: 8 kcal F:0,7g Zs: 0,1g Sz: 1,6g <i>Allergén: 1</i>
Ebéd	Sertésragu leves En: 172 kcal F:8,7g Zs: 12,7g Sz: 5,3g Darás metélt En: 423 kcal F:12,4g Zs: 6,3g Sz: 78,6g Baracklevárral En: 26 kcal F:0,0g Zs: 0,0g Sz: 6,5g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Csontleves En: 141 kcal F:5,9g Zs: 2,0g Sz: 24,5g Sült csirkecomb En: 143 kcal F:16,7g Zs: 8,2g Sz: 0,4g Rizi bizi En: 211 kcal F:6,1g Zs: 4,3g Sz: 36,8g Csalamádékonzerv En: 27 kcal F:0,8g Zs: 0,1g Sz: 5,6g <i>Allergén: 9</i>	Meggyleves En: 94 kcal F:2,4g Zs: 3,7g Sz: 12,5g Sertéspörkölt En: 110 kcal F:5,5g Zs: 9,2g Sz: 1,2g Zöldborsófőzelék En: 294 kcal F:17,2g Zs: 7,2g Sz: 39,3g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Zöldségleves En: 71 kcal F:2,2g Zs: 3,2g Sz: 8,0g Tejszínes csirkeragu En: 243 kcal F:23,4g Zs: 14,0g Sz: 5,3g Tészta <i>En: 366 kcal, F:15,1g Zs:13,9g Sz: 44,9g</i> <i>Allergén: 1,7,9</i>	Almaleves En: 71 kcal F:2,2g Zs: 3,2g Sz: 8,0g Töltött káposzta En: 468 kcal F:19,5g Zs: 27,4g Sz: 35,3g Fehérkenyér En: 79 kcal F:3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>
Uzsonna	Rozskenyér, sajtkrémmel En: 87 kcal F:2,8g Zs: 1,0g Sz: 16,5g Kígyóuborka En: 7 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 1,0g <i>Allergén: 1,7</i>	Körte En: 106 kcal F:0,8g Zs: 0,6g Sz: 24,0g Molnárika En: 158 kcal F:4,7g Zs: 4,2g Sz: 25,2g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Szalámi En: 104 kcal F:5,0g Zs: 9,2g Sz: 0,1g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Félbarna kenyér En: 78 kcal F:2,9g Zs: 0,3g Sz: 15,7g Zöldpaprika En: 16 kcal F:1,0 g Zs: 0,2g Sz: 2,4g <i>Allergén: 1</i>	Sonka En: 48 kcal F:6,4g Zs: 2,5g Sz: 0,1g Margarin En: 33 kcal F:0,0 g Zs: 3,7g Sz: 0,0g Korpás zsemle, teljes kiőrlésű En: 126 kcal F:5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g Zöldpaprika En: 8 kcal F:0,5g Zs: 0,1g Sz: 1,2g <i>Allergén: 1</i>	Müzli szelet En: 244 kcal F:6,6g Zs: 3,9g Sz: 45,3g Alma En: 52 kcal F:0,6 g Zs: 0,6g Sz: 10,5g <i>Allergén: 1,3,7</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskolai étlap december 15-19.

	12. 15.	12. 16.	12. 17.	12. 18.	12. 19.
Reggeli	Tej En: 161 kcal F:8,8g Zs: 1,3g Sz: 28,5g Kakaós csiga En: 244 kcal F:6,6g Zs: 3,9g Sz: 45,3g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Gyümölcstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,5g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Párizsi En: 43 kcal F:2,4g Zs: 3,6g Sz: 0,0g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Félbarna kenyér En: 103 kcal F:3,9g Zs: 0,4g Sz: 20,9g Jégsapretek En: 8 kcal F:0,7g Zs: 0,1g Sz: 1,6g <i>Allergén: 1</i>	Gyümölcstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,5g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Zalai felvágott En: 74 kcal F:4,7g Zs: 6,0g Sz: 0,2g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 102 kcal F:3,2 g Zs: 0,4g Sz: 21,4g Lilahagyma En: 16 kcal F:0,5 g Zs: 0,0g Sz: 3,3g <i>Allergén: 1</i>	Tejben zabpehely En: 365 kcal F:15,0g Zs: 6,9g Sz: 60,3g Fahéj En: 37 kcal F:0,4g Zs: 0,3g Sz: 8,0g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,5g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Szalámi En: 104 kcal F:5,0g Zs: 9,2g Sz: 0,1g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér En: 73 kcal F:2,6g Zs: 0,2g Sz: 15,2g Zöldpaprika En: 12 kcal F:0,7 g Zs: 0,2g Sz: 1,8g <i>Allergén: 1</i>
Ebéd	Tarhonya leves En: 104 kcal F:2,6g Zs: 3,4g Sz: 15,4g Fasírozott En: 237 kcal F:10,9 g Zs: 16,6g Sz: 10,7g Tökfőzelék En: 171 kcal F:8,0g Zs: 3,7g Sz: 28,8g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Húsgombóc leves En: 118 kcal F:4,7g Zs: 7,1g Sz: 8,5g Mákos tészta En: 565 kcal F:17,1g Zs: 18,3g Sz: 82,3g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Becsínált leves En: 153 kcal F:14,1g Zs: 5,8g Sz: 10,8g Tojáslepeny En: 155 kcal F:8,1g Zs: 12,9g Sz: 1,4g Parajfőzelék En: 191 kcal F:9,6g Zs: 8,2g Sz: 19,5g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Csontleves daragaluskával En: 94 kcal F:2,4g Zs: 3,7g Sz: 12,5g Rakott kelkáposzta En: 315 kcal F:16,1g Zs: 18,7g Sz: 20,2g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Gulyásleves En: 201 kcal F:8,9g Zs: 12,8g Sz: 12,3g Mákos guba En: 466 kcal F:22,6g Zs: 10,2g Sz: 70,0g <i>Allergén: 1,7,9</i>
Uzsonna	Sajtos kifli En: 181 kcal F:8,0g Zs: 3,7g Sz: 28,8g Körte En: 79 kcal F:0,6g Zs: 0,5g Sz: 18,0g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Pizza szelet En: 199 kcal F:12,2g Zs: 5,7g Sz: 23,8g Alma En: 52 kcal F:0,6 g Zs: 0,6g Sz: 10,5g <i>Allergén: 1,7</i>	Vaníliás fánk En: 201 kcal F:3,8g Zs: 9,8g Sz: 24,1g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Almás rétes En: 248 kcal F:3,9g Zs: 9,3g Sz: 36,5g <i>Allergén: 1,8</i>	Virslis roló En: 256 kcal F:4,4 g Zs: 20,2g Sz: 13,9g <i>Allergén: 1,7</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!