

Általános iskolai étlap Január 5-9.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csokigolyó En:166 kcal F:1,8 g Zs: 3,9g Sz: 30,4g Tej En: 97 kcal F:6,8 g Zs: 3,0g Sz: 10,6g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Lekváros bukta En: 349 kcal F:11,7 g Zs: 4,8g Sz: 64,1g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Gyümölcstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Virslisaláta En: 282 kcal F:15,1 g Zs:20,6g Sz: 8,7g Félbarna kenyér En: 78 kcal F:2,9g Zs: 0,3g Sz: 15,7g <i>Allergén: 1,</i>	Tej En: 121 kcal F:8,5 g Zs: 3.8g Sz: 13,3g Méz En: 65 kcal F:0,2g Zs: 4,6g Sz: 5,7g Fehér kenyér En: 79 kcal F:3,0g Zs: 0,2g Sz: 16,1g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Kolbász En: 62 kcal F:3,1 g Zs:5,4g Sz: 0,1g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér En: 49 kcal F:1,7 g Zs: 0,2g Sz: 10,1g Kígyóuborka En: 5 kcal F:0,4 g Zs: 0,0g Sz: 0,7g <i>Allergén: 1,7</i>
Ebéd	Tojásleves En: 102 kcal F:4,2 g Zs:7,1g Sz: 5,1g Paprikásburgonya En: 453 kcal F:17,5 g Zs:16,60g Sz: 56,8g Csemege uborka En: 25 kcal F:1,1 g Zs: 0,2g Sz: 4,7g <i>Allergén: 1,3</i>	Karfiollevés En:84 kcal F:2,3 g Zs: 4,3g Sz: 8,7g Vajas galuska En: 79 kcal F:2,0 g Zs: 3,8g Sz: 9,2g Sült csirke En: 143 kcal F:16,7 g Zs: 8,2g Sz: 0,4g Kelkáposzta főzelék En: 201 kcal F:8,5g Zs: 5,8g Sz: 28,4g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Májgombóc leves En: 117 kcal F:6,0 g Zs: 5,6g Sz: 10,2g Sajtos tészta En: 434 kcal F:17,4 g Zs: 16,9g Sz: 52,7g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Orjaleves En: 92 kcal F:2,7 g Zs: 4,3g Sz: 10,5g Székelykáposzta En: 339 kcal F:25,4 g Zs: 19,0g Sz: 16,1g Fehérkenyér En: 52 kcal F:2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,7g <i>Allergén: 1,7,9</i>	Gulyásleves En: 243 kcal F:15,4 g Zs: 11,2g Sz: 19,6g Aranygaluska En: 369 kcal F:9,8 g Zs: 15,1g Sz: 48,0g Vaníliásodó En: 93 kcal F:3,8 g Zs: 2,4g Sz: 14,0g <i>Allergén: 1,3,7,8,9</i>
Uzsonna	Májkrém En: 126 kcal F:6,4 g Zs: 11,1g Sz: 0,1g Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér En: 147 kcal F:5,1 g Zs: 0,5g Sz: 30,4g Fekete retek En: 4 kcal F:0,4 g Zs: 0,1g Sz: 0,4g <i>Allergén: 1</i>	Gyümölcsjoghurt En: 125 kcal F:4,2 g Zs: 4,3g Sz: 16,8g Korpás kifli, teljes kiőrlésű En: 126 kcal F:5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g <i>Allergén: 1,7</i>	Pizzás csiga En: 226 kcal F:1,1 g Zs: 10,7g Sz: 31,0g <i>Allergén: 1,3</i>	Sajtos pogácsa En: 307 kcal F:9,9 g Zs: 15,0g Sz: 32,6g Alma En: 52 kcal F:0,6 g Zs: 0,6g Sz: 10,5g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Pecsenyészir En: 180 kcal F:0 g Zs: 19,9g Sz: 0,0g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 77 kcal F:2,4 g Zs: 0,3g Sz: 16,1g Lilahagyma En: 20 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 4,2g <i>Allergén: 1</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskolai étlap Január 12-16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej En: 73 kcal F:5,1 g Zs: 2,3g Sz: 8,0g Fahéjas csiga En: 221 kcal F:6,7 g Zs: 7,1g Sz: 32,5g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,5g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g 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 Zsemle En: 148 kcal F:5,1 g Zs: 0,4g Sz: 30,8g Zöldhagyma En: 10 kcal F:0,5 g Zs: 0,1g Sz: 2,2g <i>Allergén: 1</i>	Tejben zabpehely En: 304 kcal F:12,6 g Zs: 5,7g Sz: 50,3g Fahéj En: 37 kcal F:0,4 g Zs: 0,3g Sz: 8,0g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,5g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Zalai felvágott En: 74 kcal F:4,7 g Zs:6, 0g Sz: 0,2g Margarin En: 44 kcal F:0,0 g Zs: 4,9g Sz: 0,0g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 154 kcal F:4,7 g Zs: 0,6g Sz: 32,2g Kígyóuborka En: 7 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 1,0g <i>Allergén: 1</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,5g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Farsangi fánk En: 201 kcal F:3,8 g Zs: 9,8g Sz: 24,1g <i>Allergén: 1,3,7</i>
Ebéd	Zöldborsóleves En: 87 kcal F:3,7 g Zs: 3,3g Sz: 10,6g Fasírozott En: 237 kcal F:10,9 g Zs: 16,6g Sz: 10,7g Burgonyafőzelék En: 197 kcal F:5,3 g Zs:2,6g Sz: 37,2g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Csirkebecsinált leves En: 153 kcal F:14,0 g Zs: 5,8g Sz:10,8g Mákos tészta En: 493 kcal F:15,0 g Zs: 15,8g Sz: 72,3g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Daragaluska leves En: 94 kcal F:2,4 g Zs: 3,7g Sz: 12,5g 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: 1,3,7,9</i>	Paradicsomleves En: 89 kcal F:2,1 g Zs: 3,4g Sz: 12,5g Csirkepörkölt En: 60 kcal F:6,6g Zs: 3,3g Sz: 1g Sárgaborsó főzelék En: 306 kcal F:16,6 g Zs: 6,2g Sz: 45,6g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Húsgombóc leves En: 144 kcal F:5,6 g Zs: 9,0g Sz: 9,8g Spagetti carbonara En: 584 kcal F:29,2 g Zs: 24,7g Sz: 60,5g <i>Allergén: 1,3,9</i>
Uzsonna	Vajkrém En: 76 kcal F:0,5 g Zs:8, 0g Sz: 0,4g Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű En: 205 kcal F:7,2 g Zs:8, 0g Sz: 25,8g Jégcsapretek En: 7 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 1,3g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Sertés májkrém En: 80 kcal F:4,0 g Zs: 6,3g Sz: 1,8g Fehérkenyér En: 157 kcal F:6,0g Zs: 0,5g Sz: 31,1g Uborka En: 7 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 1,0g <i>Allergén: 1</i>	Szalámi En: 64 kcal F:8,5 g Zs: 3,3g Sz: 0,1g Margarin En: 44 kcal F:0,0 g Zs: 4,9g Sz: 0,0g Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér En: 147 kcal F:5,1 g Zs: 0,5g Sz:30,4g Zöldpaprika En: 10 kcal F:0,6 g Zs: 0,2g Sz: 1,5g <i>Allergén: 1</i>	Kockasajt En: 46 kcal F:2,3g Zs: 3,7g Sz: 0,8g Kifli En: 120 kcal F:4,1 g Zs: 0,3g Sz: 25,1g <i>Allergén: 1,7</i>	Hot-dog, ketchupos En: 379 kcal F:15,4 g Zs: 12,6g Sz: 50,5g <i>Allergén: 31,7</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskola étlap Január 19-23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej En: 73 kcal F: 5,1g Zs: 2,3g Sz: 8,0g Lekvár En: 26 kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 6,5g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 77 kcal F: 2,4g Zs: 0,3g Sz: 16,1g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Párizsi En: 85 kcal F:4,8g Zs: 7,3g Sz: 0,1g Margarin En: 44 kcal F:0,0 g Zs: 4,9g Sz: 0,0g Fehérkenyér En: 157 kcal F:6,0g Zs: 0,5g Sz: 32,1g Zöldpaprika En: 20 kcal F:1,2 g Zs: 0,3g Sz: 3,0g <i>Allergén: 1</i>	Tejbendara En: 347 kcal F: 12,5g Zs: 4,0g Sz: 64,9g Kakaópor En: 31 kcal F: 1,9g Zs: 2,2g Sz: 1,1g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Lekvár En: 47 kcal F: 0,1g Zs: 0,0g Sz: 11,6g Margarin En: 44 kcal F:0,0 g Zs: 4,9g Sz: 0,0g Fehérkenyér En: 157 kcal F:6,0g Zs: 0,5g Sz: 32,1g <i>Allergén: 1</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Gépsonka En: 47 kcal F: 6,8g Zs: 2,1g Sz: 0,1g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Korpás kenyér, 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</i>
Ebéd	Zöldbableves En: 89 kcal F:2,4g Zs: 4,3g Sz: 10,1g Rántott csirkemell En: 238 kcal F: 20,9g Zs: 8,9g Sz: 18,2g Sóskamártás En: 148 kcal F: 3,9g Zs: 6,8g Sz: 16,7g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Nyírségi gombóclevés En: 173 kcal F: 13,9g Zs: 5,6g Sz: 16,5g Túrós tészta En: 453 kcal F: 22,7g Zs: 15,6g Sz: 54,9g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Karalábélevés En: 88 kcal F: 2,1g Zs: 4,2g Sz: 10,1g Eszterházy sertésragu En: 463 kcal F: 19,8g Zs: 39,0g Sz: 7,7g Rizs En: 173 kcal F: 4,0g Zs: 0,2g Sz: 38,8g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Csontleves En: 42 kcal F: 2,3g Zs: 1,6g Sz: 4,5g Füstölt főtt csülök En: 39 kcal F:3,0 g Zs: 3,0g Sz: 0,1g Babfőzelék En: 345 kcal F: 17,6g Zs: 9,2g Sz: 47,7g Fehérkenyér En: 52 kcal F:2,0g Zs: 0,2g Sz: 10,7g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Somogyi burgonyaleves En: 225 kcal F: 15,5g Zs: 9,2g Sz: 19,4g Kakaós, fahéjas kalács En: 221 kcal F:6,7 g Zs: 7,1g Sz: 32,5g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>
Uzsonna	Tepertős pogácsa En: 353 kcal F: 7,6g Zs: 20,1g Sz: 35,0g Banán En: 157 kcal F: 2,0g Zs: 0,2g Sz: 36,3g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Szalámi En: 156 kcal F: 7,5g Zs: 13,8g Sz:0,1 g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Magvas, rozsos kifli, teljes kiőrlésű En: 205 kcal F: 7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g Fekete retek En: 5 kcal F:0,5 g Zs: 0,1g Sz: 05g <i>Allergén: 1,7</i>	Sajtkrém En: 134 kcal F: 5,5g Zs: 12,0g Sz: 1,0g Fehérkenyér En: 157 kcal F:6,0g Zs: 0,5g Sz: 32,1g Kígyóuborka En: 6 kcal F:0,5 g Zs: 0,1g Sz: 0,9g <i>Allergén: 1,3</i>	Csokis müzli szelet En: 79 kcal F:1,2g Zs: 2,8g Sz: 12,2g Alma En: 52 kcal F:0,6 g Zs: 0,6g Sz: 10,5g <i>Allergén: 1,5,6,7</i>	Májkrém En: 126 kcal F: 6,4g Zs: 11,1g Sz: 0,1g Rozskenyér, teljes kiőrlésű En: 154 kcal F:4,9 g Zs: 0,5g Sz: 32,2g Zöldpaprika En: 12 kcal F:0,7 g Zs: 0,2g Sz: 1,8g <i>Allergén: 1</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Általános iskolai étlap Január 26-30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej En: 97 kcal F:6,8 g Zs: 3,0g Sz: 10,6g Mézes karika En:166 kcal F:1,8 g Zs: 3,9g Sz: 30,4g Csontleves 2. En: 42 kcal F: 2,3g Zs: 1,6g Sz: 4,5g <i>Allergén: 1,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Sonkakrém En: 101 kcal F: 8,2g Zs: 7,4g Sz: 0,3g Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér En: 147 kcal F:5,1 g Zs: 0,5g Sz: 30,4g Fekete retek En: 5 kcal F:0,5 g Zs: 0,1g Sz: 0,5g <i>Allergén: 1</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Vaníliás fánk En: 236 kcal F: 6,4g Zs: 5,5g Sz: 39,9g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Tej En: 146 kcal F:10,2 g Zs: 4,5g Sz: 15,9g Lekvár En: 26 kcal F: 0,0g Zs: 0,0g Sz: 6,5g Kalács En: 242 kcal F: 7,1g Zs: 6,3g Sz: 38,9g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Gyümölcsstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,6g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5,0g Magyaros margarinkrém En: 59 kcal F: 0,4g Zs: 6,2g Sz: 0,5g Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér En: 98 kcal F:3,4 g Zs: 0,3g Sz: 20,2g Jégcsapretek En: 8 kcal F:0,7 g Zs: 0,1g Sz: 1,6g <i>Allergén: 1,7</i>
Ebéd	Zeller krémleves En: 87 kcal F: 1,9g Zs: 5,4g Sz: 7,4g Hentestokány En: 300 kcal F: 22,8g Zs: 20,5g Sz: 5,6g Tarhonyaköret En: 316 kcal F: 10,5g Zs: 7,4g Sz: 51,4g Csemege uborka En: 7 kcal F: 0,3g Zs: 0,1g Sz: 1,3g <i>Allergén: 1,3,9,10</i>	Borscs En: 42 kcal F: 2,3g Zs: 1,6g Sz: 4,5g Mákos tészta En: 427 kcal F: 13,1g Zs: 13,7g Sz: 62,5g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Csontleves En: 42 kcal F: 2,3g Zs: 1,6g Sz: 4,5g Sült virsli En: 166 kcal F: 7,5g Zs: 15,0g Sz: 0,1g Sárgaborsó főzelék En: 257 kcal F: 14,1g Zs: 5,0g Sz: 38,5g <i>Allergén: 1,3,9</i>	Zöldborsóleves En: 111 kcal F: 4,4g Zs: 4,3g Sz: 13,3g Zúzapörkölt En: 148 kcal F: 13,8g Zs: 9,0g Sz: 2,8g Tészta En: 314 kcal F: 10,5g Zs: 7,4g Sz: 51,0g Káposztasaláta En: 8 kcal F: 0,4g Zs: 0,1g Sz: 1,4g <i>Allergén: 1,3,7,9</i>	Sütőtök krémleves En: 71 kcal F: 2,2g Zs: 3,2g Sz: 8,0g Sült hús En: 96 kcal F: 12,6g Zs: 4,9g Sz: 0,2g Meggy mártás En: 189 kcal F: 2,9g Zs: 4,1g Sz: 33,5g Pirított dara En: 258 kcal F: 6,1g Zs: 4,6g Sz: 47,7g <i>Allergén: 1,3,7</i>
Uzsonna	Kockasajt En: 32 kcal F: 2,7g Zs: 1,8g Sz: 1,0g Magvas, rozsos kifli, teljes kiőrlésű En: 205 kcal F: 7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Felvágott En: 33 kcal F: 3,7g Zs: 1,9g Sz: 0,1g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Magvas, rozsos zsemle, teljes kiőrlésű En: 205 kcal F: 7,2g Zs: 8,0g Sz: 25,8g Zöldpaprika En: 10 kcal F:0,6 g Zs: 0,2g Sz: 1,5g <i>Allergén: 1,3,7</i>	Vaníliás túrókrém En: 287 kcal F: 17,2g Zs: 14,1g Sz: 22,5g Korpás kifli, teljes kiőrlésű En: 126 kcal F:5,2g Zs: 0,7g Sz: 24,5g <i>Allergén: 1,7</i>	Pizzás leveles tészta En: 112 kcal F: 1,7g Zs: 7,7g Sz: 8,7g <i>Allergén: 1,7</i>	Sajtos pogácsa En: 307 kcal F: 9,9g Zs: 15,0g Sz: 32,6g Alma En: 35 kcal F: 0,4g Zs: 0,4g Sz: 7,0g <i>Allergén: 1,3,7</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!