

Glutén-, tej-, szójamentes étlap január 5-9.

Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	01.05.	01.06.	01.07.	01.08.	01.09.
Reggeli	Rizsital En: 104 kcal F:0,9 g Zs: 2,4 g Sz: 19,7 g 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 Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g Zöldpaprika En: 16 kcal F:1,0 g Zs: 0,2g Sz: 2,4g <i>Allergén: -</i>	Gyümölcstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Vegán pogácsa En: 353 kcal F:7,6g Zs: 20,1g Sz: 35,0g <i>Allergén: -</i>	Gyümölcstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Sonka 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 Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g Jégcsapretek En: 8 kcal F:0,7g Zs: 0,1g Sz: 1,6g <i>Allergén: -</i>	Rizsital En: 104 kcal F:0,9 g Zs: 2,4 g Sz: 19,7 g Méz En: 98 kcal F:0,4g Zs: 6,8g Sz: 8,6g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g <i>Allergén: -</i>	Gyümölcstea, cukor nélkül En: 2 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 0,4g Cukor En: 20 kcal F:0 g Zs: 0g Sz: 5g Családi csemege 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 Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g Kígyóuborka En: 5 kcal F:0,4 g Zs: 0,0g Sz: 0,7g <i>Allergén: -</i>
Üzsonna	Sertés májkrém, allergénmentes En: 80 kcal F:4,0g Zs: 6,3g Sz: 1,8g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g Fekete retek En: 6 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 0,6g <i>Allergén: -</i>	Vegán gyümölcsös túrókrém En: 285 kcal, F:3,6g Zs:18,1g Sz: 26,4g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g <i>Allergén: -</i>	Pizzás csiga, allergénmentes En: 226 kcal F:1,1 g Zs: 10,7 g Sz: 31,0 g <i>Allergén: -</i>	Vegán 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: -</i>	Kókuszgurt almás-fahéjas En: 138 kcal F:6,7g Zs: 0,5g Sz: 25,9g <i>Allergén: -</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap január 12-16.
Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	01.12.	01.13.	01.14.	01.15.	01.16.
Reggeli	Rizsital En: 104 kcal F:0,9 g Zs: 2,4 g Sz: 19,7 g Kakaós csiga, vegán En: 117 kcal F:2,2 g Zs: 1,7 g Sz: 23,2 g <i>Allergén: -</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 Sonka szalámi, allergénmentes 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 Gluténmentes, vizes zsemle En: 11 kcal F:2,2g Zs: 1,7 g Sz: 23,2 g Zöldhagyma En: 10 kcal F:0,5 g Zs: 0,1g Sz: 2,2g <i>Allergén: -</i>	Rizsital En: 104 kcal F:0,9 g Zs: 2,4 g Sz: 19,7 g Kukoricapehely En:104 kcal F:0,9 g Zs: 2,4 g Sz: 41,5 g <i>Allergén: -</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: 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 Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g Kígyóuborka En: 7 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 1,0g <i>Allergén: -</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 Fánk, paleo En: 201 kcal F:3,8g Zs: 9,8g Sz: 24,1g <i>Allergén: -</i>
Uzsonna	Margarin En: 33 kcal F:0,0 g Zs: 3,7g Sz: 0,0g Gluténmentes, vizes zsemle En: 11 kcal F:2,2g Zs: 1,7 g Sz: 23,2 g Jégcsapretek En: 7 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 1,3g <i>Allergén: -</i>	Sertés májkrém, allergénmentes En: 80 kcal F:4,0g Zs: 6,3g Sz: 1,8g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g Uborka En: 7 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 1,0g <i>Allergén: -</i>	Szalámi, allergénmentes 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 Gluténmentes, vizes zsemle En: 11 kcal F:2,2g Zs: 1,7 g Sz: 23,2 g Zöldpaprika En: 8 kcal F:0,5g Zs: 0,1g Sz: 1,2g <i>Allergén: -</i>	Növényi sajt En: 46 kcal F:2,3g Zs: 3,7g Sz: 0,8g Margarin En: 33 kcal F:0,0 g Zs: 3,7g Sz: 0,0g Kifli, gluténmentes En: 148 kcal F:2,0 g Zs: 3,9 g Sz: 26,1 g <i>Allergén: -</i>	Pizza szelet, vegán En: 112 kcal F:1,7g Zs: 7,7g Sz: 8,7g <i>Allergén: -</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap január 19-23.
Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	01.19.	01.20.	01.21.	01.22.	01.23.
Reggeli	Rizsital En: 104 kcal F:0,9 g Zs: 2,4 g Sz: 19,7 g 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 Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g <i>Allergén: -</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 Sonka 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 Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g Zöldpaprika En: 20 kcal F:1,2 g Zs: 0,3g Sz: 3,0g <i>Allergén: -</i>	Rizsital En: 104 kcal F:0,9 g Zs: 2,4 g Sz: 19,7 g Kukoricapehely En:104 kcal F:0,9 g Zs: 2,4 g Sz: 41,5 g <i>Allergén: -</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 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 Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g <i>Allergén: -</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 Felvágott, allergénmentes En: 48 kcal F:3,3g Zs: 3,8g Sz: 0,0g Margarin En: 22 kcal F:0,0 g Zs: 2,5g Sz: 0,0g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g Kígyóuborka En: 7 kcal F:0,6 g Zs: 0,1g Sz: 1,0g <i>Allergén: -</i>
Uzsonna	Vegán pogácsa En: 353 kcal F:7,6g Zs: 20,1g Sz: 35,0g <i>Allergén: -</i>	Növényi sajt En: 46 kcal F:2,3g Zs: 3,7g Sz: 0,8g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g Kígyóuborka En: 6 kcal F:0,5 g Zs: 0,1g Sz: 0,9g <i>Allergén: -</i>	Almás rétes, paleo En: 248 kcal F:3,9g Zs: 9,3g Sz: 36,5g <i>Allergén: -</i>	Szalámi, allergénmentes 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 Kifli, gluténmentes En: 148 kcal F:2,0 g Zs: 3,9 g Sz: 26,1 g Fekete retek En: 5 kcal F:0,5 g Zs: 0,1g Sz: 05g <i>Allergén: -</i>	Sertés májkrém, allergénmentes En: 80 kcal F:4,0g Zs: 6,3g Sz: 1,8g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g Zöldpaprika En: 12 kcal F:0,7 g Zs: 0,2g Sz: 1,8g <i>Allergén: -</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Glutén-, tej-, szójamentes étlap január 26-30.
Óvoda, általános iskola, speciális szakiskola

	01.26.	01.27.	01.28.	01.29.	01.30.
Reggeli	Rizsital En: 104 kcal F:0,9 g Zs: 2,4 g Sz: 19,7 g Kukoricapehely En:104 kcal F:0,9 g Zs: 2,4 g Sz: 41,5 g <i>Allergén: -</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 Sonka 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 Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g Fekete retek En: 5 kcal F:0,5 g Zs: 0,1g Sz: 0,5g <i>Allergén: -</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 Édes croissant, vegán En: 264 kcal F:3,7 g Zs: 15,4g Sz: 27,4g <i>Allergén: -</i>	Kakaós tej, rizsitalból En: 161 kcal F:8,8g Zs: 1,3g Sz: 28,5g Margarin En: 44 kcal F:0,0 g Zs: 4,9g Sz: 0,0g Kalács, allergénmentes En: 202 kcal F:5,9g Zs: 5,3g Sz: 32,4g <i>Allergén: -</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 Magyaros margarinkrém En: 59 kcal F: 0,4g Zs: 6,2g Sz: 0,5g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g Jégcsapretek En: 8 kcal F:0,7 g Zs: 0,1g Sz: 1,6g <i>Allergén: -</i>
Uzsonna	Növényi sajt En: 46 kcal F:2,3g Zs: 3,7g Sz: 0,8g Gluténmentes fehérkenyér En: 72 kcal, F:1,5g Zs:0,9g Sz: 14,4g Kígyóuborka En: 6 kcal F:0,5 g Zs: 0,1g Sz: 0,9g <i>Allergén: -</i>	Szalámi, allergénmentes 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 Gluténmentes, vizes zsemle En: 11 kcal F:2,2g Zs: 1,7 g Sz: 23,2 g Zöldpaprika En: 8 kcal F:0,5g Zs: 0,1g Sz: 1,2g <i>Allergén: -</i>	Vegán túrókrém En: 285 kcal, F:3,6g Zs:18,1g Sz: 26,4g Kifli, gluténmentes En: 148 kcal F:2,0 g Zs: 3,9 g Sz: 26,1 g <i>Allergén: -</i>	Pizza szelet, vegán En: 199 kcal F:12,2g Zs: 5,7g Sz: 23,8g <i>Allergén: -</i>	Vegán 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: -</i>

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!