

Nagyfügedi Csicserepök
Óvoda

3282 Nagyfüged

Étlap (3-6 éves)

2017.09.11 - 2017.09.17

Hétfő

2017.09.11

Kedd

2017.09.12

Szerda

2017.09.13

Csütörtök

2017.09.14

Péntek

2017.09.15

Tízórai

Lekváros graham kenyér.
Tej.

Margarinos graham kenyér.
Zala felvágott.
Paprika.
Tej.

Margarinos graham kenyér.
Túrista.
Paprika.
Tej.

Sajtkrém graham kenyér.
Gyümölcs tea.

E: 2 085(KJ) 499(KCal)
F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 96(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergen: Glutén, Tej,

E: 1 497(KJ) 358(KCal)
F: 14(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g)
Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergen: Tej,

E: 1 110(KJ) 266(KCal)
F: 11(g)Koi: 24(g)Sz: 42(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só: 1(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergen: Glutén, Tej,

E: 1 622(KJ) 388(KCal)
F: 16(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g)
Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergen: Tej,

E: 685(KJ) 164(KCal)
F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g)
Zsir: 2(g)Cuk: 8(g)Só: 1(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergen: Tej, Glutén,

Ebéd

Savanyú zöldbab leves.
Lecsós csirkemáj.
Főtt burgonya.
Csemege uborka.

Vegyes zöldség leves.
Fejlett bab főzelék.
Sertés pörkölt.

Gyümölcs leves.
Tárkonyos, citromos halfilé.
Mexikói rizs.

Kartofol leves.
Burgonya főzelék.
Sült virsli.

Húsgaluska leves.
Káposztás kocka.
Alma.

E: 1 641(KJ) 393(KCal)
F: 23(g)Koi: 33(g)Sz: 51(g)
Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergen:

E: 1 952(KJ) 467(KCal)
F: 28(g)Koi: 52(g)Sz: 51(g)
Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só: 4(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergen:

E: 2 840(KJ) 679(KCal)
F: 19(g)Koi: 4(g)Sz: 76(g)
Zsir: 35(g)Cuk: 20(g)Só: 2(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergen: Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle

E: 2 255(KJ) 539(KCal)
F: 16(g)Koi: 27(g)Sz: 71(g)
Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só: 2(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergen: Szójabab,

E: 1 143(KJ) 274(KCal)
F: 20(g)Koi: 80(g)Sz: 74(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só: 1(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergen: Glutén, Tojás,

Uzsonna

Margarinos kenyér.
Paradicsom.

Magyaros vajkrém kenyér.

Kifli.
Natúr medve sajt.

Zöldfűszeres vajkrém
roszkenyér.

Túró rudi.

E: 839(KJ) 201(KCal)
F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g)
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergen: Glutén, Tej,

E: 522(KJ) 125(KCal)
F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergen: Glutén, Tej,

E: 574(KJ) 137(KCal)
F: 5(g)Koi: 134(g)Sz: 14(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
Allergen: Glutén, Tej,

E: 699(KJ) 167(KCal)
F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergen:

E: 350(KJ) 84(KCal)
F: 2(g)Koi: 31(g)Sz: 9(g)
Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergen: Tej,

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.09.11 - 2017.09.17



Hétfő 2017.09.11		Kedd 2017.09.12		Szerda 2017.09.13		Csütörtök 2017.09.14		Péntek 2017.09.15	
Tízórai Lekváros graham kenyér.		Margarinos graham kenyér. Zala felvágott. Paprika.		Májkrémes graham kenyér. Kígyóuborka.		Margarinos graham kenyér. Túrista. Paprika.		Sajtkrémes graham kenyér. Gyümölcs tea.	
E: 1 717(KJ) 411(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 91(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		E: 1 182(KJ) 283(KCal) F: 9(g)Koli: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 674(KJ) 161(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		E: 1 339(KJ) 320(KCal) F: 12(g)Koli: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab,		E: 819(KJ) 196(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	
Ebéd Savanyú zöldbab leves. Lecsós csirkemáj. Főtt burgonya. Csemege uborka.		Vegyes zöldség leves. Fejlett bab főzelék. Sertés pörkölt.		Gyümölcs leves. Tárkonyos, citromos halfilé. Mexikói rizs.		Karfiol leves. Burgonya főzelék. Sült virsli.		Húsgaluska leves. Káposztás kocka. Alma.	
E: 2 032(KJ) 486(KCal) F: 27(g)Koli: 37(g)Sz: 61(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 2 619(KJ) 626(KCal) F: 34(g)Koli: 59(g)Sz: 72(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só: 5(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 3 623(KJ) 867(KCal) F: 23(g)Koli: 6(g)Sz: 94(g) Zsir: 48(g)Cuk: 23(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle		E: 3 064(KJ) 733(KCal) F: 22(g)Koli: 37(g)Sz: 92(g) Zsir: 47(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab,		E: 1 498(KJ) 358(KCal) F: 25(g)Koli: 98(g)Sz: 90(g) Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás,	
Uzsonna Margarinos kenyér. Paradicsom.		Magyaros vajkrémes kenyér.		Kifli. Natúr medve sajt.		Zöldfűszeres vajkrémes roszkenyér.		Túró rudi.	
E: 943(KJ) 226(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 626(KJ) 150(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 864(KJ) 207(KCal) F: 7(g)Koli: 134(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 808(KJ) 193(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 350(KJ) 84(KCal) F: 2(g)Koli: 31(g)Sz: 9(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	



Nemzeti
Köztársaság

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.09.11 - 2017.09.17



Hétfő 2017.09.11		Kedd 2017.09.12		Szerda 2017.09.13		Csütörtök 2017.09.14		Péntek 2017.09.15	
Tízórai Lekváros graham kenyér.		Margarinos graham kenyér. Zala felvágott. Paprika.		Májkrémes graham kenyér. Kigyóuborka.		Margarinos graham kenyér. Túrista. Paprika.		Sajtkrémes graham kenyér. Gyümölcs tea.	
E:1 817(KJ) 435(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 95(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		E:1 388(KJ) 332(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 774(KJ) 185(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		E:1 607(KJ) 385(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab,		E: 919(KJ) 220(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	
Ebéd Savanyú zöldbab leves. Lecsós csirkemáj. Főtt burgonya. Csemege uborka.		Vegyes zöldség leves. Fejtett bab főzelék. Sertes pörkölt.		Gyümölcs leves. Tárkonyos, citromos halfilé. Mexikói rizs.		Kartofil leves. Burgonya főzelék. Sült virsli.		Húsgaluska leves. Káposztás kocka. Alma.	
E:2 035(KJ) 487(KCal) F: 27(g)Koi: 37(g)Sz: 61(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só: 4(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E:2 769(KJ) 662(KCal) F: 34(g)Koi: 59(g)Sz: 72(g) Zsir: 34(g)Cuk: 2(g)Só: 5(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E:3 623(KJ) 867(KCal) F: 23(g)Koi: 6(g)Sz: 94(g) Zsir: 48(g)Cuk: 23(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle		E:3 064(KJ) 733(KCal) F: 22(g)Koi: 37(g)Sz: 92(g) Zsir: 47(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab,		E:1 498(KJ) 358(KCal) F: 25(g)Koi: 98(g)Sz: 90(g) Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só: 2(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás,	
Uzsonna Margarinos kenyér. Paradicsom.		Magyaros vajkrémes kenyér.		Kifli. Natúr medve sajt.		Zöldfűszeres vajkrémes roszkenyér.		Túró rudi.	
E:1 048(KJ) 251(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 730(KJ) 175(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 864(KJ) 207(KCal) F: 7(g)Koi: 134(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 1(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 917(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 350(KJ) 84(KCal) F: 2(g)Koi: 31(g)Sz: 9(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	

Étlap (felnőttek 19-60 év)

2017.09.11 - 2017.09.17



Heftő 2017.09.11	Kedd 2017.09.12	Szerda 2017.09.13	Csütörtök 2017.09.14	
Tízórai E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	 E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	 E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	 E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
Ebéd Savanyú zöldbab leves. Lecsós csirkemáj. Főtt burgonya. Csemege uborka.	Vegyes zöldség leves. Fejlett bab főzelék. Sertés pörkölt.	Gyümölcs leves. Tárkonyos, citromos halfilé. Mexikói rizs.	Karfiol leves. Burgonya főzelék. Sült virsli.	Húsgaluska leves. Káposztás kocka. Alma.
E:2 442(KJ) 584(KCal) F: 30(g)Koli: 42(g)Sz: 72(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só: 5(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E:2 844(KJ) 680(KCal) F: 37(g)Koli: 71(g)Sz: 62(g) Zsir: 43(g)Cuk: 2(g)Só: 5(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E:4 432(KJ) 1 060(KCal) F: 27(g)Koli: 7(g)Sz:113(g) Zsir: 61(g)Cuk: 30(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Zelle	E:3 370(KJ) 806(KCal) F: 24(g)Koli: 51(g)Sz: 80(g) Zsir: 63(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,	E:1 574(KJ) 376(KCal) F: 29(g)Koli:117(g)Sz: 89(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 3(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,
Úszonma				
E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: