

Étlap (3-6 éves)

2017.11.20 - 2017.11.26



Hétfő 2017.11.20		Kedd 2017.11.21		Szerda 2017.11.22		Csütörtök 2017.11.23		Péntek 2017.11.24	
Tízórai Margarinos graham kenyér Pizza sonka Kígyóuborka Tej E: 1.373(KJ) 329(KCal) F: 13(g)Köl: 28(g)Sz: 32(g) Zsír: 15(g)Cuk: 1(g)Só: 1.23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,		Huskrémes graham kenyér Paradicsom Tej E: 1.222(KJ) 292(KCal) F: 12(g)Köl: 28(g)Sz: 32(g) Zsír: 12(g)Cuk: 1(g)Só: 0.70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,		Pogácsa Kakaó E: 1.047(KJ) 251(KCal) F: 8(g)Köl: 28(g)Sz: 29(g) Zsír: 11(g)Cuk: 7(g)Só: 0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej,		Margarinos graham kenyér Túriska Paprika Tej E: 1.622(KJ) 388(KCal) F: 16(g)Köl: 28(g)Sz: 32(g) Zsír: 21(g)Cuk: 1(g)Só: 0.71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,		Sajtkrémes graham kenyér Gyümölcs tea E: 685(KJ) 164(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 2(g)Cuk: 8(g)Só: 0.80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	
Ebéd Karfiolkrem leves Sertés pörkölt Tarhonya Csemege uborka E: 1.822(KJ) 436(KCal) F: 26(g)Köl: 75(g)Sz: 55(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 3.97(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		Tej leves Mustáros halfilé Főtt burgonya Csalamádé E: 3.040(KJ) 727(KCal) F: 25(g)Köl: 32(g)Sz: 79(g) Zsír: 37(g)Cuk: 20(g)Só: 2.08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás,		Készétel óvoda E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		Hús leves Egresmártás Főtt hús E: 1.828(KJ) 437(KCal) F: 18(g)Köl: 75(g)Sz: 64(g) Zsír: 23(g)Cuk: 27(g)Só: 1.08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		Zöldborsó leves Bácskai aprópecsenye Párolt rizs Alma E: 2.753(KJ) 659(KCal) F: 25(g)Köl: 49(g)Sz: 91(g) Zsír: 27(g)Cuk: 1(g)Só: 2.41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás,	
Uzsonna Kifli Szalámis medve sajt E: 548(KJ) 131(KCal) F: 6(g)Köl: 179(g)Sz: 15(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 0.67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		Kuglóf E: 779(KJ) 186(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		Műzli szelet E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 13(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Diófélék,		Vajkrémes kenyér E: 685(KJ) 164(KCal) F: 4(g)Köl: 12(g)Sz: 25(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0.70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,		Túró rudi E: 350(KJ) 84(KCal) F: 2(g)Köl: 31(g)Sz: 9(g) Zsír: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	

W

Fűzés helyén
Elismérvéző

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.11.20 - 2017.11.26



Hétfő 2017.11.20		Kedd 2017.11.21		Szerda 2017.11.22		Csütörtök 2017.11.23		Péntek 2017.11.24	
Tízórai Margarinós graham kenyér Pizza sonka Kígyóuborka		Húskrémes graham kenyér Paradicsom		Pogácsa		Margarinós graham kenyér Túrista Paprika		Sajtkrémes graham kenyér Gyümölcs tea	
E:1 028(KJ) 246(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 930(KJ) 222(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 907(KJ) 217(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,		E:1 339(KJ) 320(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,		E: 819(KJ) 196(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	
Ebéd Kartofolkrem leves Sertés pörkölt Tarthonya Csemege uborka		Tej leves Mustáros halfilé Főtt burgonya Csalamádé		Készétel iskola		Hús leves Egresmártás Főtt hús		Zöldborsó leves Bácskai aprópecsenye Párolt rizs Alma	
E:2 254(KJ) 539(KCal) F: 31(g)Koi: 86(g)Sz: 67(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:4,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E:3 862(KJ) 924(KCal) F: 30(g)Koi: 47(g)Sz: 96(g) Zsir: 50(g)Cuk: 23(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E:2 271(KJ) 543(KCal) F: 22(g)Koi: 93(g)Sz: 87(g) Zsir: 29(g)Cuk: 34(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,		E:3 419(KJ) 818(KCal) F: 29(g)Koi: 56(g)Sz:109(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:3,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,	
Uzsonna Kifli Szalámis medve sajt		Kuglóf		Müzli szelet		Vajkrémes kenyér		Túró rudi	
E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Koi: 179(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,		E: 779(KJ) 186(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Diófélék,		E: 789(KJ) 189(KCal) F: 5(g)Koi: 12(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,		E: 350(KJ) 84(KCal) F: 2(g)Koi: 31(g)Sz: 9(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	

fülöp hídor

ny

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.11.20 - 2017.11.26

Tízőrtai	Hejő 2017.11.20	Kedd 2017.11.21	Szerda 2017.11.22	Csütörtök 2017.11.23	Pénnek 2017.11.24
	Margarinos graham kenyér Pizza sonka Kígyóuborka E: 174(KJ) 281(KCal) F: 11(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só: 1,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Húskrémes graham kenyér Paradicsom E: 1030(KJ) 246(KCal) F: 8(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Pogácsa E: 907(KJ) 217(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej,	Margarinos graham kenyér Túrta Paprika E: 1607(KJ) 385(KCal) F: 16(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 0,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab,	Sajtkrémes graham kenyér Gyümölcs tea E: 919(KJ) 220(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só: 1,08(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,
Ebéd	Karfiolkrem leves Sertés pörkölt Tarhonya Csemege uborka Almalé E: 2483(KJ) 594(KCal) F: 31(g)Köl: 86(g)Sz: 80(g) Zsir: 22(g)Cuk: 14(g)Só: 4,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Tej leves Mustáros halfilé Főtt burgonya Csalamádé E: 3869(KJ) 926(KCal) F: 30(g)Köl: 47(g)Sz: 96(g) Zsir: 50(g)Cuk: 23(g)Só: 2,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás,	Készétel iskola E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Hús leves Egresmártás Főtt hús E: 2271(KJ) 543(KCal) F: 22(g)Köl: 93(g)Sz: 87(g) Zsir: 29(g)Cuk: 34(g)Só: 1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Zöldborsó leves Bácskai aprópecsenye Párolt rizs Alma E: 423(KJ) 819(KCal) F: 29(g)Köl: 56(g)Sz: 109(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só: 3,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás,
Uzsonna	Kifli Szalámis medve sajt E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Köl: 179(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Kuglóf E: 779(KJ) 186(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Müzli szelet E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Diófélék,	Vajkrémes kenyér E: 893(KJ) 214(KCal) F: 6(g)Köl: 12(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Túró rudi E: 350(KJ) 84(KCal) F: 2(g)Köl: 31(g)Sz: 9(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,

Nagyfügedi Községi Önkormányzat

Étlap felnőttek

2017.11.20 - 2017.11.26



Hétfő 2017.11.20		Kedd 2017.11.21		Szerda 2017.11.22		Csütörtök 2017.11.23		Péntek 2017.11.24	
Tízórai									
E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
Ebéd Karfiolkrem leves Sertés pörkölt Tarlonya Csemege uborka		Tej leves Mustáros halfilé Főtt burgonya Csalamádé		Készítel felnőtt		Hús leves Egresmártás Főtt hús		Zöldborsó leves Bácskai aprópecsenye Párolt rizs Alma	
E:2 743(KJ) 656(KCal) F: 37(g)Koi:103(g)Sz: 78(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:5,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E:4 674(KJ) 1 118(KCal) F: 36(g)Koi: 54(g)Sz:114(g) Zsir: 62(g)Cuk: 30(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,		E:2 601(KJ) 622(KCal) F: 23(g)Koi:115(g)Sz: 73(g) Zsir: 34(g)Cuk: 36(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,		E:4 099(KJ) 981(KCal) F: 33(g)Koi: 63(g)Sz:128(g) Zsir: 49(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,	
Uzsonna									
E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	

ly Feladás nyomon
Élelmezésvezető