

Étlap (3-6 éves)

2017.11.27 - 2017.12.03

Hétfő 2017.11.27		Kedd 2017.11.28		Szerda 2017.11.29		Csütörtök 2017.11.30		Péntek 2017.12.01	
Tízórai									
Nutellás graham kenyér Gyümölcs tea		Margarinos graham kenyér Zala felvágott Paradicsom Tej		Májkrémes graham kenyér Paprika Tejeskávé		Margarinos graham kenyér Párizsi Kégyóuborika Tej		Magyaros vajkrémes graham kenyér Paprika Gyümölcs tea	
E: 684(Kj) 164(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 13(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Földimogyoró,Glutén,		E: 1 498(Kj) 358(KCal) F: 14(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,		E: 1 188(Kj) 284(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,		E: 1 391(Kj) 333(KCal) F: 13(g)Koi: 36(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,		E: 636(Kj) 152(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 1(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	
Ebéd		Daragaluska leves Székelykáposztia		Paradicsom leves Sült csirkeszárnny Kukoricás rizs Uborka saláta		Készétel óvoda		Frankfurti leves Mákos metélt Alma	
Kenyérkocka leves Lencse főzelék Fasírozott		E: 1 254(Kj) 300(KCal) F: 21(g)Koi: 75(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 2 192(Kj) 524(KCal) F: 15(g)Koi: 4(g)Sz: 88(g) Zsir: 14(g)Cuk: 33(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tofás,Szójabab,Tej,Zelle		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: 2 152(Kj) 515(KCal) F: 18(g)Koi: 42(g)Sz: 70(g) Zsir: 40(g)Cuk: 5(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tofás,	
Uzsonna		Zöldfűszeres vajkrémes rozskenyér		Gyümölcsös joghurt		Fonott kalács		Kifli Natúr medve sajt	
Kakaós kalács		E: 699(Kj) 167(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 434(Kj) 104(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,		E: 596(Kj) 143(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,		E: 574(Kj) 137(KCal) F: 5(g)Koi:134(g)Sz: 14(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	

Nagyfűgyedi Vicserszék Óvoda

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.11.27 - 2017.12.03



Hétfő

2017.11.27

Kedd

2017.11.28

Szerda

2017.11.29

Csütörtök

2017.11.30

Péntek

2017.12.01

Tízórai

Nutellás graham kenyér

Margarinos graham kenyér

Zala felvágott
Paradicsom

Májkrémes graham kenyér

Paprika

Margarinos graham kenyér

Párizsi
Kígyóuborka

Magyaros vajkrémes graham

kenyér
Paprika
Gyümölcs tea

E: 658(Kj) 157(KCal)
F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 33(g)
Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só:0,87(g)
Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
Allergén: Földmogyoró, Glutén,

E: 1183(Kj) 283(KCal)
F: 9(g)Koli: 0(g)Sz: 27(g)
Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:0,85(g)
Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
Allergén:

E: 677(Kj) 162(KCal)
F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 28(g)
Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g)
Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
Allergén: Glutén,

E: 1050(Kj) 251(KCal)
F: 8(g)Koli: 10(g)Sz: 27(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,47(g)
Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
Allergén: Szójabab,

E: 769(Kj) 184(KCal)
F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 36(g)
Zsir: 1(g)Cuk: 10(g)Só:0,84(g)
Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
Allergén: Glutén, Tej,

Ebéd

Kenyérkocka leves
Lencse főzelék
Fasírozott

Daragaluska leves
Székelykáposzta

Paradicsom leves
Sült csirkeszárnny
Kukoricás rizs
Uborka saláta

Készítel iskola

Frankfurti leves
Mákos metélt
Alma

E: 346(Kj) 800(KCal)
F: 40(g)Koli: 72(g)Sz: 99(g)
Zsir: 36(g)Cuk: 2(g)Só:5,12(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergén:

E: 1779(Kj) 426(KCal)
F: 26(g)Koli: 91(g)Sz: 53(g)
Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:3,29(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergén:

E: 2779(Kj) 665(KCal)
F: 17(g)Koli: 5(g)Sz:105(g)
Zsir: 21(g)Cuk: 38(g)Só:1,50(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle

E: 0(Kj) 0(KCal)
F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergén:

E: 2807(Kj) 671(KCal)
F: 22(g)Koli: 53(g)Sz: 86(g)
Zsir: 53(g)Cuk: 9(g)Só:2,61(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergén: Glutén, Tojás,

Uzsonna

Kakaós kalács

Zöldfűszeres vajkrémes
rozskenyér

Gyümölcsös joghurt

Fonott kalács

Kifli
Natúr medve sajt

E: 864(Kj) 207(KCal)
F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 32(g)
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(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:0,08(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergén:

E: 434(Kj) 104(KCal)
F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 21(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Allergén: Tej,

E: 745(Kj) 178(KCal)
F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 34(g)
Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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:0,63(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
Allergén: Glutén, Tej,

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.11.27 - 2017.12.03

Hétfő 2017.11.27		Kedd 2017.11.28		Szerda 2017.11.29		Csütörtök 2017.11.30		Péntek 2017.12.01	
Tízórai Nutellás graham kenyér		Margarinos graham kenyér Zala felvágott Paradicsom		Májkrémes graham kenyér Paprika		Margarinos graham kenyér Párizsi Kígyóuborka		Magyaros vajkrémes graham kenyér Paprika Gyümölcs tea	
E: 758(KJ) 181(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földmogyoró,Glutén,		E:1 389(KJ) 332(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 777(KJ) 186(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,		E:1.205(KJ) 288(KCal) F: 10(g)Koi: 13(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,		E: 870(KJ) 208(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 1(g)Cuk: 10(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	
Ebéd Kenyerkoeka leves Lenese főzelék Fasírozott		Daragaluska leves Székelvákáposzta		Paradicsom leves Sült csirkeszárnny Kukoricás rizs Uborka saláta		Készétel iskola		Frankfurti leves Mákos metélt Alma	
E:3 346(KJ) 800(KCal) F: 40(g)Koi: 72(g)Sz: 99(g) Zsir: 36(g)Cuk: 2(g)Só:5,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E:1 782(KJ) 426(KCal) F: 26(g)Koi: 91(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E:2 779(KJ) 665(KCal) F: 17(g)Koi: 5(g)Sz:105(g) Zsir: 21(g)Cuk: 38(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle		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:2 807(KJ) 671(KCal) F: 22(g)Koi: 53(g)Sz: 86(g) Zsir: 53(g)Cuk: 9(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,	
Uzsonna Kakaós kalács		Zöldfűszeres vajkrémes rozskenyér		Gyümölcsös joghurt		Fonott kalács		Kifli Natur medve sajt	
E: 997(KJ) 239(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(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:0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 434(KJ) 104(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,		E: 745(KJ) 178(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	



2017.11.27 - 2017.12.03

My