

Étlap (3-6 éves)

2017.12.04 - 2017.12.10

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai	
2017.12.04		2017.12.05		2017.12.06		2017.12.07		2017.12.08	
Lekváros graham kenyér Tej		Margarinos graham kenyér Pizza sonka Paradicsom Tej		Kenőmájás graham kenyér Kigyóúborborka Kakao		Margarinos graham kenyér Túriska Paprika Tej		Melegszendvics Gyümölcs tea	
E: 2 085(KJ) 499(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 96(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 1 378(KJ) 330(KCal) F: 13(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só: 1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,		E: 1 239(KJ) 296(KCal) F: 12(g)Koi: 50(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 1 622(KJ) 388(KCal) F: 16(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só: 0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,		E: 908(KJ) 217(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	
Ebéd		Ebéd		Ebéd		Ebéd		Ebéd	
Sertésragu leves Túrós metélt Mandarin		Vegyes zöldség leves Fejlett bab főzelék Sertés pörkölt		Alföldi gulyás Sajtos pogácsa Almalé		Csont leves finommetéltel Burgonya főzelék Sült lecsó kolbász		Tojás leves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs	
E: 2 443(KJ) 584(KCal) F: 32(g)Koi: 88(g)Sz: 79(g) Zsir: 38(g)Cuk: 11(g)Só: 2,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 1 952(KJ) 467(KCal) F: 28(g)Koi: 52(g)Sz: 51(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só: 4,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 2 289(KJ) 548(KCal) F: 24(g)Koi: 36(g)Sz: 61(g) Zsir: 37(g)Cuk: 13(g)Só: 0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 2 238(KJ) 535(KCal) F: 18(g)Koi: 58(g)Sz: 67(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só: 2,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 1 886(KJ) 451(KCal) F: 27(g)Koi: 90(g)Sz: 64(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 3,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
Usonna		Usonna		Usonna		Usonna		Usonna	
Margarinos kenyér Paprika		Briós		Vajkrémes kenyér Szaloncukor Mikulás csoki		Kifli Szalámis medve sajt		Túró rudi	
E: 838(KJ) 200(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 380(KJ) 91(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 1 145(KJ) 274(KCal) F: 4(g)Koi: 12(g)Sz: 53(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Szójabab,		E: 548(KJ) 131(KCal) F: 6(g)Koi: 179(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: 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,	

NAGYFÜGEDI CSISZERGŐK ÖVODÁ

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2017.12.04 - 2017.12.10



Hétfő 2017.12.04					
Tízórai Lekváros graham kenyér		Kedd 2017.12.05		Szerda 2017.12.06	
Margarinos graham kenyér E: 1.717(Kj) 411(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 91(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		Margarinos graham kenyér Pizza sonka Paradicsom E: 1.033(Kj) 247(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:		Kenőmájás graham kenyér Kígyóborka E: 746(Kj) 178(KCal) F: 6(g)Koi: 22(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	
Ebéd Sertésragu leves Túrós metélt Mandarin E: 3.127(Kj) 748(KCal) F: 41(g)Koi: 114(g)Sz: 94(g) Zsir: 51(g)Cuk: 13(g)Só: 2,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		Vegyes zöldség leves Fejtett bab főzelék Sertés pörkölt E: 2.619(Kj) 626(KCal) F: 34(g)Koi: 59(g)Sz: 72(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só: 5,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		Altföldi gulyás Sajtos pogácsa Almalé E: 2.855(Kj) 683(KCal) F: 33(g)Koi: 44(g)Sz: 84(g) Zsir: 46(g)Cuk: 13(g)Só: 1,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
Usonna Margarinos kenyér Paprika E: 942(Kj) 225(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		Briós E: 761(Kj) 182(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		Vajkrémes kenyér Szaloncukor Mikulás csoki E: 1.402(Kj) 336(KCal) F: 5(g)Koi: 12(g)Sz: 67(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Szójabab,	
		Csütörtök 2017.12.07		Margarinos graham kenyér Túríska Paprika 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,	
		Csont leves finommetéltel Burgonya főzelék Sült lecsó kolbász E: 2.975(Kj) 712(KCal) F: 25(g)Koi: 80(g)Sz: 85(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só: 3,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		Nincs főzés 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:	
		Kiñi Szalámis medve sajt 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: 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:	

4455 napok
Élelmezésszervező

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2017.12.04 - 2017.12.10



Heftő 2017.12.04		Kedd 2017.12.05		Szerda 2017.12.06		Csütörtök 2017.12.07		Péntek 2017.12.08	
Tízórai Lekváros graham kenyér		Margarinos graham kenyér Pizza sonka Paradicsom		Kenőmájás graham kenyér Kígyóborka		Margarinos graham kenyér Túrista Paprika			
E: 1 817(KJ) 435(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 95(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		E: 1 179(KJ) 282(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só: 1,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 846(KJ) 202(KCal) F: 7(g)Koi: 22(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 0,98(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) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 0,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Szójabab,		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
Ebéd Sertésragu leves Túrós metélt Mandarin		Vegyes zöldség leves Fejlett bab főzelék Sertés pörkölt		Alföldi gulyás Sajtos pogácsa Almale		Csont leves finommetélttel Burgonya főzelék Sült lecsó kolbász		Nincs főzés	
E: 3 133(KJ) 749(KCal) F: 41(g)Koi: 114(g)Sz: 94(g) Zsír: 51(g)Cuk: 13(g)Só: 2,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 2 769(KJ) 662(KCal) F: 34(g)Koi: 59(g)Sz: 72(g) Zsír: 34(g)Cuk: 2(g)Só: 5,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 2 855(KJ) 683(KCal) F: 33(g)Koi: 44(g)Sz: 84(g) Zsír: 46(g)Cuk: 13(g)Só: 1,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 2 975(KJ) 712(KCal) F: 25(g)Koi: 80(g)Sz: 85(g) Zsír: 38(g)Cuk: 1(g)Só: 3,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	
Uzsonna Margarinos kenyér Paprika		Briós		Vajkrémes kenyér Szaloncukor Mikulás csoki		Kifli Szalámis medve sajt			
E: 1 047(KJ) 250(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 761(KJ) 182(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 1 507(KJ) 360(KCal) F: 6(g)Koi: 12(g)Sz: 72(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Szójabab,		E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Koi: 179(g)Sz: 28(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	

Nagyfügedi Csicseregek Óvodája

Étlap (felnőttek 19-60 év)

2017.12.04 - 2017.12.10



Heftő 2017.12.04	Kedd 2017.12.05	Szerda 2017.12.06	Csütörtök 2017.12.07	Pénnek 2017.12.08
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:	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:	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:	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:	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:
Ebéd Sertésragu leves Túrós metélt Mandarin E:3 463(KJ) 829(KCal) F: 47(g)Koi:129(g)Sz: 95(g) Zsir: 62(g)Cuk: 1(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Ebéd Vegyes zöldség leves Fejlett bab főzelék Sertés pörkölt E:2 844(KJ) 680(KCal) F: 37(g)Koi: 71(g)Sz: 62(g) Zsir: 43(g)Cuk: 2(g)Só:5,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Ebéd Alföldi gulyás Sajtos pogácsa Szaloncukor Mikulás csoki E:4 029(KJ) 964(KCal) F: 40(g)Koi: 55(g)Sz:133(g) Zsir: 57(g)Cuk: 1(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Szójabab,Tej,	Ebéd Csont leves finommetélttel Burgonya főzelék Sült lecsó kolbász E:3 214(KJ) 769(KCal) F: 28(g)Koi:117(g)Sz: 70(g) Zsir: 52(g)Cuk: 1(g)Só:3,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Ebéd Tojás leves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs E:2 924(KJ) 699(KCal) F: 37(g)Koi:139(g)Sz: 90(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:4,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
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:	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:	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:	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:	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:

15

2017.12.08