

Étlap (3-6 éves)

2018.01.15 - 2018.01.21

Hétfő 2018.01.15	Kedd 2018.01.16	Szerda 2018.01.17	Csütörtök 2018.01.18	Melegszobai Gyümölcs tea
Tízórai Lekváros graham kenyér Tej E: 2.085(KJ) 499(KCal) F: 11(g)Koli: 28(g)Sz: 36(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Paprika Tej E: 1.416(KJ) 339(KCal) F: 13(g)Koli: 36(g)Sz: 33(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej, Szójabab,	Májkrémes graham kenyér Kisgyúdborka Tejeskávé E: 1.185(KJ) 284(KCal) F: 11(g)Koli: 28(g)Sz: 41(g) Zsír: 8(g)Cuk: 9(g)Só: 0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Pizza sonka Tej E: 1.390(KJ) 333(KCal) F: 14(g)Koli: 28(g)Sz: 33(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Melegszobai Gyümölcs tea E: 1.284(KJ) 307(KCal) F: 13(g)Koli: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 13(g)Cuk: 8(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Szójabab, Tej,
Ébred Máigombóc leves Gránátos kocka Cékla E: 1.119(KJ) 268(KCal) F: 19(g)Koli: 31(g)Sz: 78(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 1,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Lebbentcs leves Zöldborsó főzelék Sült virsli E: 2.419(KJ) 579(KCal) F: 18(g)Koli: 27(g)Sz: 79(g) Zsír: 29(g)Cuk: 21(g)Só: 1,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Karfiol leves Tejszínes csirkemell Kukoricás rizs Csalamádé E: 2.189(KJ) 524(KCal) F: 31(g)Koli: 34(g)Sz: 60(g) Zsír: 24(g)Cuk: 2(g)Só: 2,31(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Vegyes zöldség leves Feltett bab főzelék Sült tarja E: 1.969(KJ) 471(KCal) F: 26(g)Koli: 84(g)Sz: 49(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só: 2,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Tej leves Hentes tokány Párolt rizs Alma E: 2.723(KJ) 651(KCal) F: 25(g)Koli: 70(g)Sz: 103(g) Zsír: 16(g)Cuk: 21(g)Só: 1,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Zelle
Üzsonna Körözött, kenyér E: 658(KJ) 157(KCal) F: 7(g)Koli: 10(g)Sz: 26(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Kifli Szalámis medve sajt E: 548(KJ) 131(KCal) F: 6(g)Koli: 17(g)Sz: 15(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Gyümölcsös joghurt E: 434(KJ) 104(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Tej,	Margarinos kenyér Paradicsom E: 839(KJ) 201(KCal) F: 4(g)Koli: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej,	Müzi szelet E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Koli: 0(g)Sz: 13(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen: Glutén, Tej, Diófélék,

Nagyfügedi községi önkormányzat

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.01.15 - 2018.01.21



Heftő 2018.01.15		Kedd 2018.01.16		Szerda 2018.01.17		Csütörtök 2018.01.18	
Tízórai Lekváros graham kenyér		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Paprika		Májkrémes graham kenyér Kígyóúborka		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Pizza sonka	
E: 1.717(KJ) 411(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 91(g) Zsír: 1(g)Cuk: 1(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		E: 1.079(KJ) 258(KCal) F: 9(g)Koli: 10(g)Sz: 29(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,		E: 674(KJ) 161(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		E: 1.049(KJ) 251(KCal) F: 10(g)Koli: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	
Ebéd Májgombóc leves Gránátos kocka Cékla		Lebencek leves Zöldborsó főzelék Sült virsli		Karfiol leves Tejszínes csirkemell Kukoricás rizs Csalamádé		Vegyes zöldség leves Fejlett bab főzelék Sült tarja	
E: 1.521(KJ) 364(KCal) F: 24(g)Koli: 36(g)Sz: 94(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só: 2,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 3.336(KJ) 798(KCal) F: 24(g)Koli: 37(g)Sz: 104(g) Zsír: 42(g)Cuk: 24(g)Só: 1,89(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 2.894(KJ) 692(KCal) F: 37(g)Koli: 39(g)Sz: 75(g) Zsír: 36(g)Cuk: 2(g)Só: 2,93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 2.629(KJ) 629(KCal) F: 32(g)Koli: 96(g)Sz: 70(g) Zsír: 32(g)Cuk: 1(g)Só: 3,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	
Uzsonna Körözött, kenyér		Kifli Szalámis medve sajt		Gyümölcsös joghurt		Margarinos kenyér Paradicsom	
E: 797(KJ) 191(KCal) F: 9(g)Koli: 13(g)Sz: 32(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Koli: 17(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: 434(KJ) 104(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,		E: 943(KJ) 226(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	
						Műzli szelet	
						Tej leves Hentes tokány Párolt rizs Alma	
						E: 1.528(KJ) 366(KCal) F: 16(g)Koli: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 16(g)Cuk: 10(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Szójabab, Tej,	
						E: 3.430(KJ) 820(KCal) F: 31(g)Koli: 90(g)Sz: 123(g) Zsír: 24(g)Cuk: 24(g)Só: 2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Zelle	
						E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Koli: 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,	

3

Feladás házi

Élelmiszervezeető

Nagyfügedi Mihályok Óvoda

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.01.15 - 2018.01.21



Hétfő 2018.01.15		Kedd 2018.01.16		Szerda 2018.01.17		Csütörtök 2018.01.18		Péntek 2018.01.19	
Tízórai Lekváros graham kenyér		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Paprika		Májkrémes graham kenyér Kigyóuborka		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Pizza sonka		Melegszendvics Gyümölcs tea	
E: 1 817(KJ) 435(KCal) F: 6(g)Koli: 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: 1 238(KJ) 296(KCal) F: 11(g)Koli: 13(g)Sz: 34(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,		E: 774(KJ) 185(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1,14(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,		E: 1 199(KJ) 287(KCal) F: 12(g)Koli: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 1 708(KJ) 409(KCal) F: 18(g)Koli: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 17(g)Cuk: 10(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Szójabab, Tej,	
Ebéd Májgombóc leves Gránátos kocka Cékla		Lebencecs leves Zöldborsó főzelék Sült virsli		Kartofol leves Tejszínes csirkemell Kukoricás rizs Csalamádé		Vegyes zöldség leves Főtt bab főzelék Sült tarja		Tej leves Hentes tokány Párolt rizs Alma	
E: 1 534(KJ) 367(KCal) F: 24(g)Koli: 36(g)Sz: 95(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só: 2,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 3 336(KJ) 798(KCal) F: 24(g)Koli: 37(g)Sz: 104(g) Zsír: 42(g)Cuk: 24(g)Só: 1,89(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 2 901(KJ) 694(KCal) F: 37(g)Koli: 39(g)Sz: 75(g) Zsír: 36(g)Cuk: 2(g)Só: 2,93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 2 779(KJ) 665(KCal) F: 32(g)Koli: 96(g)Sz: 70(g) Zsír: 36(g)Cuk: 1(g)Só: 3,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 3 430(KJ) 820(KCal) F: 31(g)Koli: 90(g)Sz: 123(g) Zsír: 24(g)Cuk: 24(g)Só: 2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén, Tojás, Szójabab, Zelle	
Uzsonna Körözött, kenyér		Kifli Szalámis medve sajt		Gyümölcsös joghurt		Margarinos kenyér Paradicsom		Müzli szelet	
E: 932(KJ) 223(KCal) F: 11(g)Koli: 15(g)Sz: 37(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Koli: 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: 434(KJ) 104(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,		E: 1 048(KJ) 251(KCal) F: 6(g)Koli: 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: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Koli: 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,	

Handwritten signature and date: 2018.01.15

Étlap (felnőttek 19-60 év)

2018.01.15 - 2018.01.21



Hétfő 2018.01.15	Kedd 2018.01.16	Szerda 2018.01.17	Csütörtök 2018.01.18	
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:
Ébred	Lebencek leves Zöldborsó főzelék Sült virsli	Karfiol leves Tejszínes csirkemell Kukoricás rizs Csalamádé	Vegyes zöldség leves Fejlett bab főzelék Sült tarja	Tej leves Hentes tokány Párolt rizs Alma
Májgombóc leves Gránátos kocka Cékla E: 1.829(KJ) 438(KCal) F: 27(g)Koi: 41(g)Sz:109(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:2,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	E: 3.851(KJ) 921(KCal) F: 27(g)Koi: 51(g)Sz:102(g) Zsir: 38(g)Cuk: 31(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	E: 3.597(KJ) 861(KCal) F: 44(g)Koi: 46(g)Sz: 85(g) Zsir: 49(g)Cuk: 3(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	E: 2.785(KJ) 666(KCal) F: 34(g)Koi: 116(g)Sz: 60(g) Zsir: 43(g)Cuk: 1(g)Só:3,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	E: 4.091(KJ) 979(KCal) F: 35(g)Koi: 102(g)Sz:145(g) Zsir: 30(g)Cuk: 31(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Zelle
Úszóna				
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: