

Étlap (3-6 éves)

2018.01.01 - 2018.01.07



Heftő 2018.01.01	Kedd 2018.01.02	Szerda 2018.01.03	Csütörtök 2018.01.04	
Tízórai		Májkrémes graham kenyér Tejeskávé	Margarinos graham kenyér Pizza sonka Paprika Tej	Melegszendvics Gyümölcs tea
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:	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:	E:1 180(KJ) 282(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 41(g) Zsír: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	E:1 377(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:Glutén,Tej,	E:1 284(KJ) 307(KCal) F: 13(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,
Ebéd	Nincs főzés	Savanyú zöldségbab leves Darás metélt	Brokkolikrém leves Pincepörkölt Csalamádé	Húsgaluska leves Aranygaluska Vanília sodó Alma
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:	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:	E:3 681(KJ) 881(KCal) F: 14(g)Köl: 29(g)Sz:176(g) Zsír: 35(g)Cuk: 10(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	E:2 230(KJ) 534(KCal) F: 29(g)Köl: 51(g)Sz: 75(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Zelle	E:2 513(KJ) 601(KCal) F: 25(g)Köl: 83(g)Sz: 87(g) Zsír: 33(g)Cuk: 16(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Zelle
Uzsonna		Sajtos kifli	Vajkrémes kenyér	Müzli szelet
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:	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:	E: 403(KJ) 96(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 14(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	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,	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,

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.01.01 - 2018.01.07



Hétfő 2018.01.01	Kedd 2018.01.02	Szerda 2018.01.03	Csütörtök 2018.01.04	2018.01.05
Tízórai		Májkrémes graham kenyér	Margarinos graham kenyér Pizza sonka Paprika	Melegszendvics Gyümölcs tea
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: 669(KJ) 160(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	E:1 032(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:Glutén,Tej,	E:1 494(KJ) 358(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,
Ebéd	Nincs főzés	Savanyú zöldbab leves Darás metélt	Brokkolikrém leves Pincepörkölt Csalamádé	Húsgaluska leves Aranygaluska Vanília sodó Alma
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:4 751(KJ) 1 137(KCal) F: 17(g)Koi: 34(g)Sz:223(g) Zsir: 46(g)Cuk: 13(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	E:2 839(KJ) 679(KCal) F: 35(g)Koi: 58(g)Sz: 95(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Zelle	E:3 174(KJ) 759(KCal) F: 31(g)Koi:104(g)Sz:112(g) Zsir: 40(g)Cuk: 23(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle
Úszonna		Sajtos kifli	Vajkrémes kenyér	Műzli szelet
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: 806(KJ) 193(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	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: 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,

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.01.01 - 2018.01.07



Hétfő 2018.01.01	Kedd 2018.01.02	Szerda 2018.01.03	Csütörtök 2018.01.04	Melegszendvics Gyümölcs tea
Tízórai		Májkrémes graham kenyér	Margarinos graham kenyér Pizza sonka Paprika	
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: 769(KJ) 184(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:1 177(KJ) 282(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	E:1 708(KJ) 409(KCal) F: 18(g)Koi: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,
Ebéd	Nincs főzés	Savanyú zöldbab leves Darás metélt	Brokkolikrém leves Pincepörkölt Csalamádé	Húsgaluska leves Aranygaluska Vanília sodó Alma
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:4 751(KJ) 1 137(KCal) F: 17(g)Koi: 34(g)Sz:223(g) Zsir: 46(g)Cuk: 13(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	E:2 893(KJ) 692(KCal) F: 36(g)Koi: 60(g)Sz: 98(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Zelle	E:3 174(KJ) 759(KCal) F: 31(g)Koi:104(g)Sz:112(g) Zsir: 40(g)Cuk: 23(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle
Uzsonna		Sajtos kifli	Vajkrémes kenyér	Műzli szelet
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: 806(KJ) 193(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	E: 893(KJ) 214(KCal) F: 6(g)Koi: 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,	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,

Nagyfűgedi Iskola

Étlap (felnőttek 19-60 év)

2018.01.01 - 2018.01.07



Hétfő 2018.01.01		Kedd 2018.01.02		Szerda 2018.01.03		Csütörtök 2018.01.04	
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:	
Ebéd							
Nincs főzés		Nincs főzés		Savanyú zöldbab leves Darás metélt		Brokkolikrém leves Pincepörkölt Csalamádé	
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: 5 879(Kj) 1 406(KCal) F: 20(g)Koi: 40(g)Sz:273(g) Zsir: 56(g)Cuk: 15(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej,Zelle		E:2 976(Kj) 712(KCal) F: 40(g)Koi: 74(g)Sz: 91(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén, Tojás, Szójabab,Zelle	
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:	
						Húsgaluska leves Aranygaluska Vanília sodó Alma	
						E:3 857(Kj) 923(KCal) F: 37(g)Koi:126(g)Sz:138(g) Zsir: 47(g)Cuk: 29(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej,Zelle	

Handwritten signature
Elemzésvezető