

Nagyfűgedi Csicseregők Óvoda

Étlap (felnőttek 19-60 év)

2018.01.08 - 2018.01.14



Hétfő 2018.01.08	Kedd 2018.01.09	Szerda 2018.01.10	Csütörtök 2018.01.11	
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:	
Ébred Sárgaborsó leves kolbásszal Túrós metélt Alma E:4 538(Kj) 1 086(KCal) F: 53(g)Koi: 95(g)Sz:113(g) Zsir: 82(g)Cuk: 1(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Tyúkhús leves Lencse főzelék Fasírozott E:3 166(Kj) 757(KCal) F: 45(g)Koi: 93(g)Sz: 83(g) Zsir: 38(g)Cuk: 2(g)Só:6,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Gyümölcs leves Gombás halfilé Mexikói rizs Csemege uborka E:4 649(Kj) 1 112(KCal) F: 29(g)Koi: 7(g)Sz:119(g) Zsir: 64(g)Cuk: 31(g)Só:4,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Kenyérkocka leves Tök főzelék Sült csirkemáj E:2 602(Kj) 622(KCal) F: 28(g)Koi: 43(g)Sz: 51(g) Zsir: 50(g)Cuk: 2(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	Burgonya leves Csikóstokány Párolt rizs E:3 243(Kj) 776(KCal) F: 31(g)Koi: 61(g)Sz:110(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,97(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,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:	

Gulyás Nóra
Élelmezésspecialista

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.01.08 - 2018.01.14



Hétfő 2018.01.08	Kedd 2018.01.09	Szerda 2018.01.10	Csütörtök 2018.01.11	Péntek 2018.01.12
Tízórai Nutellás graham kenyér	Margarinos graham kenyér Zala felvágott Paradicsom	Kenőmájás graham kenyér Paprika	Margarinos graham kenyér Túrista Kigyóuborka	Sajtkrémes graham kenyér Paprika Gyümölcs tea
E: 758(KJ) 181(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 5(g)Cuk: 6(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Földmogyoró,Glutén,	E:1 389(KJ) 332(KCal) F: 12(g)Koli: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,	E: 849(KJ) 203(KCal) F: 7(g)Koli: 22(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,	E:1 604(KJ) 384(KCal) F: 16(g)Koli: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,Szójabab,	E: 927(KJ) 222(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 2(g)Cuk: 10(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Tej,Glutén,
Ebéd Sárgaborsó leves kolbásszal Túrós metélt Alma	Tyúkhús leves Lencse főzelék Fasírozott	Gyümölcs leves Gombás halflé Mexikói rizs Csemege uborka	Kenérkocka leves Tök főzelék Sült csirkemáj	Burgonya leves Csikótokány Párolt rizs
E:4 036(KJ) 965(KCal) F: 46(g)Koli: 85(g)Sz:106(g) Zsír: 69(g)Cuk: 13(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	E:3 061(KJ) 732(KCal) F: 40(g)Koli: 72(g)Sz: 92(g) Zsír: 32(g)Cuk: 2(g)Só:5,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	E:3 815(KJ) 913(KCal) F: 24(g)Koli: 6(g)Sz: 99(g) Zsír: 51(g)Cuk: 24(g)Só:3,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	E:2 450(KJ) 586(KCal) F: 28(g)Koli: 40(g)Sz: 59(g) Zsír: 38(g)Cuk: 2(g)Só:4,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	E:2 716(KJ) 650(KCal) F: 27(g)Koli: 34(g)Sz: 95(g) Zsír: 27(g)Cuk: 1(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén, Tojás,Szójabab,Tej,Zelle
Uzsonna Magyaros vajkrémes kenyér	Kifli Natúr medve sajt	Zöldfűszeres vajkrémes rozsenyér	Húskrémes kenyér	Túró rudi
E: 730(KJ) 175(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,	E: 864(KJ) 207(KCal) F: 7(g)Koli:134(g)Sz: 27(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg) Allergen:Glutén,Tej,	E: 917(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Tej,	E:1 049(KJ) 251(KCal) F: 8(g)Koli: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,	E: 350(KJ) 84(KCal) F: 2(g)Koli: 31(g)Sz: 9(g) Zsír: 44(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Tej,

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.01.08 - 2018.01.14



Hétfő 2018.01.08	Kedd 2018.01.09	Szerda 2018.01.10	Csütörtök 2018.01.11	Péntek 2018.01.12
Tízórai Nutellás graham kenyér E: 658(KJ) 157(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle,	Margarinos graham kenyér Zala felvágott Paradicsom E:1 183(KJ) 283(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,	Kenőmájás graham kenyér Paprika E: 749(KJ) 179(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) Allergen:Glutén,	Margarinos graham kenyér Turista Kigyóuborcka E:1 335(KJ) 319(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) Allergen:Glutén,Tej,Szójabab,	Sajtkrémés graham kenyér Paprika Gyümölcs tea E: 827(KJ) 198(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergen:Tej,Glutén,
Ébred Sárgaborsó leves kolbásszal Túrós metélt Alma E: 4 036(KJ) 965(KCal) F: 46(g)Koi: 85(g)Sz:106(g) Zsir: 69(g)Cuk: 13(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	Tyúkhús leves Lencse főzelék Fasírozott E:3 061(KJ) 732(KCal) F: 40(g)Koi: 72(g)Sz: 92(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:5,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	Gyümölcs leves Gombás halftlé Mexikói rizs Csemege uborka E:3 812(KJ) 912(KCal) F: 24(g)Koi: 6(g)Sz: 99(g) Zsir: 51(g)Cuk: 24(g)Só:3,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	Kenyérkocka leves Tök főzelék Sült csirkemáj E:2 450(KJ) 586(KCal) F: 28(g)Koi: 40(g)Sz: 59(g) Zsir: 38(g)Cuk: 2(g)Só:4,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	Burgonya leves Csikóstokány Párolt rizs E:2 716(KJ) 650(KCal) F: 27(g)Koi: 54(g)Sz: 95(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle
Úszonna Magyaros vajkrémés kenyér E: 626(KJ) 150(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,	Kifli Natúr medve sajt 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: 83(mg) Allergen:Glutén,Tej,	Zöldfűszeres vajkrémés rozskenyér E: 808(KJ) 193(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Tej,	Húskrémés kenyér E: 945(KJ) 226(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,	Túró rudi 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) Allergen:Tej,

Étlap (3-6 éves)

2018.01.08 - 2018.01.14



Hétfő 2018.01.08		Kedd 2018.01.09		Szerda 2018.01.10		Csütörtök 2018.01.11	
Tízórai	Nutellás graham kenyér Tej	Margarinos graham kenyér Zala felvágott Paradicsom Tej	Kenőmájás graham kenyér Paprika Kakao	Margarinos graham kenyér Túrística Kigyóuborka Tej	Sajtkrémés graham kenyér Paprika Gyümölcs tea		
	E: 1 026(KJ) 245(KCal) F: 10(g)Koli: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só: 0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földimogyoró, Glutén, Tej,	E: 1 498(KJ) 358(KCal) F: 14(g)Koli: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só: 0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 1 243(KJ) 297(KCal) F: 12(g)Koli: 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: 1 619(KJ) 387(KCal) F: 16(g)Koli: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só: 0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,			
Ebéd	Sárgaborsó leves kolbásszal Túrós metélt Alma	Tyúkhús leves Lencse főzelék Fasírozott	Gyümölcs leves Gombás halfilé Mexikói rizs Csemege uborka	Kenyérkocka leves Tök főzelék Sült csirkemáj	Burgonya leves Csikóstokány Párolt rizs		
	E: 2 985(KJ) 714(KCal) F: 33(g)Koli: 63(g)Sz: 85(g) Zsir: 51(g)Cuk: 10(g)Só: 2,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 2 369(KJ) 567(KCal) F: 33(g)Koli: 57(g)Sz: 71(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só: 4,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 3 003(KJ) 718(KCal) F: 20(g)Koli: 4(g)Sz: 80(g) Zsir: 38(g)Cuk: 21(g)Só: 3,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 1 688(KJ) 404(KCal) F: 23(g)Koli: 35(g)Sz: 39(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só: 3,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 2 190(KJ) 524(KCal) F: 23(g)Koli: 48(g)Sz: 80(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 2,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		
Uzsonna	Magyaros vajkrémés kenyér	Kifli Natúr medve sajt	Zöldfűszeres vajkrémés rozskenyér	Huskrémés kenyér	Túró rudi		
	E: 522(KJ) 125(KCal) F: 4(g)Koli: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 574(KJ) 137(KCal) F: 5(g)Koli: 14(g)Sz: 14(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 699(KJ) 167(KCal) F: 4(g)Koli: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	E: 765(KJ) 183(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 350(KJ) 84(KCal) F: 2(g)Koli: 31(g)Sz: 9(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,		