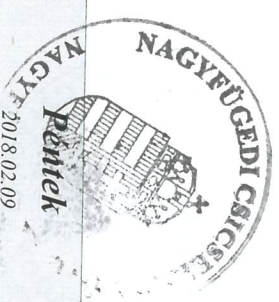


Étlap (3-6 éves)

2018.02.05 - 2018.02.11



Hétfő 2018.02.05	Kedd 2018.02.06	Szerda 2018.02.07	Csütörtök 2018.02.08	Péntek 2018.02.09
Tízórai Nutellás graham kenyér Tej E: 1 026(KJ) 245(KCal) F: 10(g)Koi: 28(g)Sz: 38(g) Zsír: 10(g)Cuk: 6(g)Só: 0,73(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Földimogyoró, Glutén, Tej,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paprika Tej E: 1 519(KJ) 363(KCal) F: 14(g)Koi: 28(g)Sz: 33(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Kenőmájás graham kenyér Kigyóuborka Kakao E: 1 239(KJ) 296(KCal) F: 12(g)Koi: 50(g)Sz: 39(g) Zsír: 10(g)Cuk: 8(g)Só: 0,70(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Sajtkrém graham kenyér Paprika Tej E: 1 035(KJ) 248(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 33(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 0,80(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Turista Alma Gyümölcs tea E: 1 468(KJ) 351(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 16(g)Cuk: 7(g)Só: 0,01(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,
Ébéd Karfiolkrem leves Sertés rizottó Csemege uborka E: 1 775(KJ) 425(KCal) F: 23(g)Koi: 48(g)Sz: 54(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só: 2,97(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle	Pirított tészta leves Kelkáposzta főzelék Sült lecsó kolbász E: 2 176(KJ) 520(KCal) F: 18(g)Koi: 58(g)Sz: 51(g) Zsír: 36(g)Cuk: 1(g)Só: 2,41(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Gyümölcs leves Halrúd Kukoricás rizs Csalamádé E: 2 265(KJ) 542(KCal) F: 16(g)Koi: 4(g)Sz: 92(g) Zsír: 13(g)Cuk: 21(g)Só: 1,85(g) TelZs: 11(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Burgonya leves Székelkáposzta E: 1 495(KJ) 358(KCal) F: 20(g)Koi: 44(g)Sz: 44(g) Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 2,50(g) TelZs: 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) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Uzsonna Margarinos kenyér Paradicsom E: 839(KJ) 201(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,71(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Zöldfűszeres vajkrém rozkenyér E: 699(KJ) 167(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,08(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	Kifli Natúr medve sajt E: 574(KJ) 137(KCal) F: 5(g)Koi: 134(g)Sz: 14(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,63(g) TelZs: 4(g)Ca: 83(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Kuglóf E: 779(KJ) 186(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) TelZs: 0(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) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:

jedu koinergete uroda

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.02.05 - 2018.02.11



Hétfő 2018.02.05		Kedd 2018.02.06		Szerda 2018.02.07		Csütörtök 2018.02.08		Pogácsa	
Tízórai Nutellás graham kenyér		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paprika		Kenőmájás graham kenyér Kigyóuborka		Sajtkrémés graham kenyér Paprika			
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) Allergén:Földimogyoró, Glutén,		E:1 208(KJ) 289(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,		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,		E: 667(KJ) 160(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,		E: 964(KJ) 231(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Tej,	
Ebéd Karfiolkrém leves Sertés rizottó Csemege uborka		Pirított tészta leves Kelkáposzta főzelék Sült lecsó kolbász		Gyümölcs leves Halrid Kukoricás rizs Csalamádé		Burgonya leves Székelykáposzta		Sajtos kifli Alma	
E:2 137(KJ) 511(KCal) F: 27(g)Koi: 55(g)Sz: 66(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:3,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,Tojás,Szójabab,Zelle		E:3 015(KJ) 721(KCal) F: 25(g)Koi: 80(g)Sz: 70(g) Zsir: 49(g)Cuk: 1(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle		E:2 734(KJ) 654(KCal) F: 19(g)Koi: 6(g)Sz:111(g) Zsir: 17(g)Cuk: 24(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle		E:2 050(KJ) 491(KCal) F: 25(g)Koi: 49(g)Sz: 64(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle		E:1 024(KJ) 245(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,	
Uzsonna Margarinos kenyér Paradicsom		Zöldfűszeres vajkrémés rozskenyér		Kifli Natúr medve sajt		Kuglóf		Müzi szelet	
E: 943(KJ) 226(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,		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) Allergén: 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: 83(mg) Allergén:Glutén, Tej,		E:1 558(KJ) 373(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,		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,Diótéték,	

feljós nyöggi
Előmezővezető

regedi községi önkormányzat

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.02.05 - 2018.02.11



Heőő 2018.02.05		Kedd 2018.02.06	Szerda 2018.02.07	Csütörtök 2018.02.08	Pogácsa
Tízórai Nutellás graham kenyér		Margarinós teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paprika	Kenőmájás graham kenyér Kégyőuborka	Sajtkrém graham kenyér Paprika	
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: Földimogyoró, Glutén,		E: 1418(KJ) 339(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 846(KJ) 202(KCal) F: 7(g)Koi: 22(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén,	E: 767(KJ) 184(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1,08(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	E: 964(KJ) 231(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Tej,
Ébéd Karfiolkrém leves Sertés rizottó Csemege uborka		Pirított tészta leves Kelkáposzta főzelék Sült lecsó kolbász	Gyümölcs leves Halrúd Kukoricás rizs Csalamádé	Burgonya leves Székelykáposzta	Sajtos kfti Alma
E: 2140(KJ) 512(KCal) F: 27(g)Koi: 55(g)Sz: 67(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só: 3,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle		E: 3015(KJ) 721(KCal) F: 25(g)Koi: 80(g)Sz: 70(g) Zsir: 49(g)Cuk: 1(g)Só: 3,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 2740(KJ) 656(KCal) F: 19(g)Koi: 6(g)Sz: 111(g) Zsir: 17(g)Cuk: 24(g)Só: 2,16(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 2053(KJ) 491(KCal) F: 25(g)Koi: 49(g)Sz: 64(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só: 3,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E: 1024(KJ) 245(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,
Uzsonna Margarinós kenyér Paradicsom		Zöldfűszeres vajkrém roszkenyér	Kfti Natur medve sajt	Kuglóf	Müzli szelet
E: 1048(KJ) 251(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,99(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: 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: 83(mg) Allergén: Glutén, Tej,	E: 1558(KJ) 373(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	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,

agda kártyák kiadása

Étlap (felnőttek 19-60 év)

2018.02.05 - 2018.02.11



Hétfő 2018.02.05		Kedd 2018.02.06		Szerda 2018.02.07		Csütörtök 2018.02.08		Péntek 2018.02.09	
Tízórai									
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: 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: 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: 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: 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:	
Ebéd Karfiolkrem leves Sertés rizottó Csemege uborka E:2 483(KJ) 594(KCal) F: 32(g)Koli: 67(g)Sz: 75(g) Zsir: 28(g)Cuk: 2(g)Só:4,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,Tojás,Szójabab,Zelle		Pirított tészta leves Kelkáposzta főzelék Sült lecsó kolbász E:3 388(KJ) 811(KCal) F: 30(g)Koli:117(g)Sz: 60(g) Zsir: 64(g)Cuk: 1(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle		Gyümölcs leves Halrúd Kukoricás rizs Csalamádé E:3 202(KJ) 766(KCal) F: 22(g)Koli: 7(g)Sz:130(g) Zsir: 21(g)Cuk: 32(g)Só:2,48(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle		Burgonya leves Székelkáposzta E:2 037(KJ) 487(KCal) F: 26(g)Koli: 60(g)Sz: 54(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle		Sertésragu leves Túrógombóc Alma E:3 150(KJ) 754(KCal) F: 39(g)Koli:166(g)Sz: 84(g) Zsir: 38(g)Cuk: 15(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás,Szójabab, Tej,Zelle	
Úszonna 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: 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: 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: 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: 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:	

ly

Élelmezésspecialista