

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) Tel.Zs: 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) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Kenőmájás graham kenyér Kigyóuborka Kakaó 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) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Sajtkrémes 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) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej, Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Túrista 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) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,
Ebéd Kartofolkrem 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) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle	Pirított tészta leves Keikáposzta 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) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	Gyümölcs leves Halrúd Kukoricás rizs Csalamádé E: 2 262(KJ) 541(KCal) F: 16(g)Koi: 4(g)Sz: 91(g) Zsír: 13(g)Cuk: 21(g)Só: 1,85(g) Tel.Zs: 1(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) Tel.Zs: 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) Tel.Zs: 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) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,	Zöldfűszeres vajkrémes rozskenyér E: 699(KJ) 167(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,08(g) Tel.Zs: 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) Tel.Zs: 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) Tel.Zs: 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) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:

Nagyfűgyedűi Csicseregők Óvoda

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.02.05 - 2018.02.11



Heőő 2018.02.05	Kedd 2018.02.06	Szerda 2018.02.07	Csütörtök 2018.02.08	2018.02.09
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:Földmogyoró,Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paprika 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) Allergen:Glutén,Tej,	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) Allergen:Glutén,	Sajtkrémés graham kenyér Paprika 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) Allergen:Tej,Glutén,	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Turista Gyümölcs tea E:1.516(KJ) 363(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tej,Szójabab,
Ebéd Karfiolkrem leves Sertés rizottó Csemege uborka 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) Allergen:Glutén,Tej,Tofás,Szójabab,Zelle	Pirított tészta leves Kelkáposzta főzelék Sült lecsó kolbász 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) Allergen:Glutén,Tofás,Szójabab,Tej,Zelle	Gyümölcs leves Halrúd Kukoricás rizs Csalamádé 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) Allergen:Glutén,Tofás,Szójabab,Tej,Zelle	Burgonya leves Székelykáposzta 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) Allergen:Glutén,Tofás,Szójabab,Tej,Zelle	Sertésragu leves Túrógombóc Alma E:2.582(KJ) 618(KCal) F: 33(g)Koi:146(g)Sz: 70(g) Zsir: 30(g)Cuk: 13(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergen:Glutén,Tofás,Szójabab,Tej,Zelle
Uzsonna Margarinos kenyér Paradicsom 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) Allergen:Glutén,Tej,	Zöldfűszeres vajkrém rozkenyér 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,	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,	Kuglóf 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) Allergen:Glutén,Tej,	Müzli szelet 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) Allergen:Glutén,Tej,Diófélék,

ly

Gulyás hölgy
Élelmezésvezető

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.02.05 - 2018.02.11



Hétfő 2018.02.05		Kedd 2018.02.06		Szerda 2018.02.07		Csütörtök 2018.02.08		 2018.02.09	
Tízórai Nutellás graham kenyér		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Paprika		Kenőmájás graham kenyér Kigyóuborka		Sajtkrémés graham kenyér Paprika		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Túrista Gyümölcs tea	
E: 758(KJ) 181(KCal) F: 6(g)Koli: 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: 1 418(KJ) 339(KCal) F: 13(g)Koli: 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)Koli: 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)Koli: 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: 1 789(KJ) 428(KCal) F: 17(g)Koli: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 22(g)Cuk: 9(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,	
Ebéd Karfiolkrém leves Sertés rizottó Csemege uborka		Pirított tészta leves Kelkáposzta főzelék Sült lecsó kolbász		Gyümölcs leves Halrúd Kukoricás rizs Csalamádé		Burgonya leves Székelykáposzta		Sertésragu leves Túrógombóc Alma	
E: 2 140(KJ) 512(KCal) F: 27(g)Koli: 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: 3 015(KJ) 721(KCal) F: 25(g)Koli: 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: 2 740(KJ) 656(KCal) F: 19(g)Koli: 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: 2 053(KJ) 491(KCal) F: 25(g)Koli: 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: 2 587(KJ) 619(KCal) F: 33(g)Koli: 146(g)Sz: 70(g) Zsir: 30(g)Cuk: 13(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	
Uzsonna Margarinos kenyér Paradicsom		Zöldfűszeres vajkrémés rozskenyér		Kifli Natúr medve sajt		Kuglóf		Müzli szelet	
E: 1 048(KJ) 251(KCal) F: 6(g)Koli: 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)Koli: 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)Koli: 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)Koli: 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)Koli: 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,	

M

Gyűjtő lap
Élelmiszervezező

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)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 Karfiolkrém leves Sertés rizottó Csemege uborka E:2.483(KJ) 594(KCal) F: 32(g)Koi: 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)Koi: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)Koi: 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 Székelypáposzta E:2.037(KJ) 487(KCal) F: 26(g)Koi: 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)Koi: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
Újszónna 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: