

Nagyfügedi községet üdvözlök

Étlap (3-6 éves)

2018.02.12 - 2018.02.18



Hétfő 2018.02.12		Kedd 2018.02.13		Szerda 2018.02.14		Csütörtök 2018.02.15		Péntek 2018.02.16	
Tízórai Lekváros graham kenyér Tej		Margarinos teljes kiőrlésű kenyer Párizsi Paprika Tej		Májkrémes graham kenyér Paradicsom Tejeskávé		Margarinos teljes kiőrlésű kenyer Pizza sonka Kégyóuborka Tej		Melegsenedvics Gyümölcs tea	
E: 085(Kj) 499(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 96(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 1416(Kj) 339(KCal) F: 13(g)Köl: 36(g)Sz: 33(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Szójabab,		E: 1190(Kj) 285(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: 1395(Kj) 334(KCal) F: 14(g)Köl: 28(g)Sz: 33(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 1284(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 Palóc leves Mákos metélt Alma		Csont leves finommetéltel Burgonya főzelék Baromfi vagdalt		Gombakrém leves Gyros Párolt rizs Fokhagyma mártás		Hús leves Egresmártás Főtt hús		Tárkonyos raguleves Sajtos pogácsa	
E: 2311(Kj) 553(KCal) F: 22(g)Köl: 54(g)Sz: 79(g) Zsír: 39(g)Cuk: 6(g)Só: 2,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 2175(Kj) 520(KCal) F: 16(g)Köl: 61(g)Sz: 74(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só: 3,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 1941(Kj) 464(KCal) F: 29(g)Köl: 35(g)Sz: 69(g) Zsír: 21(g)Cuk: 1(g)Só: 3,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle		E: 2014(Kj) 482(KCal) F: 18(g)Köl: 75(g)Sz: 64(g) Zsír: 22(g)Cuk: 28(g)Só: 1,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle		E: 1476(Kj) 353(KCal) F: 17(g)Köl: 34(g)Sz: 37(g) Zsír: 35(g)Cuk: 1(g)Só: 1,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	
Uzsonna Húskrémes kenyér		Gyümölcsös joghurt		Kifli Szalámis medve sajt		Magyaros vajkrémes kenyér		Túró rudi	
E: 765(Kj) 183(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 434(Kj) 104(KCal) F: 7(g)Köl: 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: 548(Kj) 131(KCal) F: 6(g)Köl: 179(g)Sz: 15(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén: Glutén, Tej,		E: 522(Kj) 125(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 0(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)Köl: 31(g)Sz: 9(g) Zsír: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén: Tej,	

4435 12.02.2018
Élelmezésszakember

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2018.02.12 - 2018.02.18



Hétfő 2018.02.12	Kedd 2018.02.13	Szerda 2018.02.14	Csütörtök 2018.02.15	Melegsérendvics Gyümölcs tea
Tízórai	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Paprika	Májkrémes graham kenyér Paradicsom	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Pizza sonka Kigyóuborka	
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:1 079(KJ) 258(KCal) F: 9(g)Koi: 10(g)Sz: 29(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Szójabab,	E: 678(KJ) 162(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	E:1 054(KJ) 252(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	E:1 528(KJ) 366(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Szójabab,Tej,
Ebéd	Csont leves finommetéltel Burgonya főzelék Baromfi vagdalt	Gombakrém leves Gyros Párolt rizs Fokhagyma mártás	Hús leves Egresmártás Főtt hús	Tárkonyos raguleves Sajtos pogácsa
Nincs főzés	E:2 888(KJ) 691(KCal) F: 21(g)Koi: 84(g)Sz: 95(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	E:2 349(KJ) 562(KCal) F: 34(g)Koi: 40(g)Sz: 81(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:3,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Zelle	E:2 643(KJ) 632(KCal) F: 22(g)Koi: 93(g)Sz: 86(g) Zsir: 29(g)Cuk: 34(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Zelle	E:1 797(KJ) 430(KCal) F: 22(g)Koi: 41(g)Sz: 55(g) Zsir: 42(g)Cuk: 1(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,
Uzsonna	Gyümölcsös joghurt	Kifli Szalámis medve sajt	Magyaros vajkrémes kenyér	Túró rudi
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: 434(KJ) 104(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Koi:179(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	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) Allergén:Glutén,Tej,	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) Allergén:Tej,

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.02.12 - 2018.02.18



Hétfő 2018.02.12	Kedd 2018.02.13	Szerda 2018.02.14	Csütörtök 2018.02.15	Melegsénderics Gyümölcs tea
Tízórai	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Paprika	Májkrémes graham kenyér Paradicsom	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér Pizza sonka Kétfőbőlborka	
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:1 238(KJ) 296(KCal) F: 11(g)Koli: 13(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej, Szójabab,	E: 778(KJ) 186(KCal) F: 7(g)Koli: 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:1 204(KJ) 288(KCal) F: 12(g)Koli: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 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) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Szójabab, Tej,
Ebéd	Csont leves főnometélttel Burgonya főzelék Baromfi vagdalt	Gombakrém leves Gyros Párolt rizs Fokhagyma mártás	Hús leves Egresmártás Főtt hús	Tárkonyos raguleves Sajtos pogácsa
Nincs főzés	E: 888(KJ) 691(KCal) F: 21(g)Koli: 84(g)Sz: 95(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E:2 349(KJ) 562(KCal) F: 34(g)Koli: 40(g)Sz: 81(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:3,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle	E:2 643(KJ) 632(KCal) F: 22(g)Koli: 93(g)Sz: 86(g) Zsir: 29(g)Cuk: 34(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zelle	E:1 797(KJ) 430(KCal) F: 22(g)Koli: 41(g)Sz: 55(g) Zsir: 42(g)Cuk: 1(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,
Úszónna	Gyümölcsös joghurt	Kifli Szalámis medve sajt	Magyaros vajkrémes kenyér	Túrós rudi
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: 434(KJ) 104(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,	E: 838(KJ) 200(KCal) F: 8(g)Koli:179(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén, Tej,	E: 730(KJ) 175(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(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,

Étlap (felnőttek 19-60 év)

2018.02.12 - 2018.02.18



Hétfő 2018.02.12	Kedd 2018.02.13	Szerda 2018.02.14	Csütörtök 2018.02.15	
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:
Ebéd Palóc leves Mákos metélt Alma E:3 678(KJ) 880(KCal) F: 32(g)Koi: 74(g)Sz:126(g) Zsir: 59(g)Cuk: 12(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten, Tojás, Szójabab, Tej,Zelle	Csont leves finommetélttel Burgonya főzelék Baromfi vagdalt E:3 082(KJ) 737(KCal) F: 23(g)Koi:122(g)Sz: 85(g) Zsir: 45(g)Cuk: 1(g)Só:4,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten, Tojás, Szójabab, Tej,Zelle	Gombakrém leves Gyros Párolt rizs Fokhagyma mártás E:2 805(KJ) 671(KCal) F: 41(g)Koi: 49(g)Sz: 92(g) Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:4,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten, Tej, Tojás, Szójabab, Zelle	Hús leves Egresmártás Főtt hús E:2 601(KJ) 622(KCal) F: 23(g)Koi:115(g)Sz: 73(g) Zsir: 34(g)Cuk: 36(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Gluten, Tojás, Szójabab, Tej,Zelle	Tárkonyos raguleves Sajtos pogácsa E:2 184(KJ) 522(KCal) F: 26(g)Koi: 51(g)Sz: 65(g) Zsir: 52(g)Cuk: 1(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,
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:	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: