

tojásmentes óvodás étlap 08.31-09.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Gesztenye Marci, alma			Tk kifli (1), halkrém (10,11), uborka			Tk zsemle (1), méz, margarin			Tk kifli (1), zakuszska			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Csontleves cércnametélttel (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt (1)			Zöldséges sertéstokány			Tökfőzelék			Pusztagulyás		
	Sült burgonya			Sárgabaracklekvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka (10)									Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)				Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		
Úzsonna	Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), szotyikrém			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Szőlő			Házi puding rizsitalból			Almás pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén: glutén (1)				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojásmentes óvodás étlap 09.07-11.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves tésztával			Rántott leves pir.kenyérkockával (1)			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya (1)			Rántott halfilé (1)			Sült csirkecombfilé		
	Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya					
							Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén:			
Úzsonna	Tóthék tallér			Fahéjas kalács tej-tojásmentes (1)			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), padlizsánkrém			Fb kenyér (1), tökmagkrém		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			

tojásmentes óvodás étlap 09.14-18.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Házi puding rizsitalból			Tk zsemle (1), margarin, párizsi, uborka			Tk kenyér (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csicserikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Lebbencsleves			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Őszibarack krémleves		
	Paprikás burgonya virslivel			Mézes csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék			Natúr karaj		
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Uborkasaláta						Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			
Uzsonna	Kukoricasnack sós			Lekváros bukta tej-tojásmentes (1)			Zsemle (1), szotyikrém			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Cseresznyés linzer (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojásmentes óvodás étlap 09.21-25.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), csemege karaj, margarin, paprika			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti (1)			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék			Zöldbabfőzelék			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta (1)		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: glutén (1), zeller (9)				Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)		
Uzsonna	Gesztenye Marci			Pizzás csiga tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), tökmagkrém			Zsemle (1), kápiás-karottás margarin			Körtés pite tej-tojásmentes (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojásmentes óvodás étlap 09.28-10.02.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonagolyó allergénmentes			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Fejttett bableves tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka (10)			Párolt bulgur (1)			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g	
Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)			
Úzsonna	Házi puding rizsitalból			Gyümölcsös kelt rétes tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), zakuszka			Fb kenyér (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Szőlős kevert sütemény tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-szója-olajosmagmentes óvodás étlap 08.31-09.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Keksz allergénmentes, alma			Tk kifli (1), halkrém (10,11), uborka			Tk zsemle (1), méz, margarin			Tk kifli (1), zakuszká			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Ebéd	Allergén:			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Csontleves cércsontelével (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízcs metélt (1)			Zöldséges sertéscsókány			Tökfőzelék			Pusztacsulyás		
	Sült burgonya			Sárgacsarackcskvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csmege csborka (10)									Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
Úszonna	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		
	Tk zsemle (1), csmege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), Violife, margarin, paprika			Pogácsa csj-tojásmentes (1)			Házi csding rizsitalból			Almás pite csj-tojásmentes (1)		
	Szőlő														
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-szoja-olajosmagmentes óvodás étlap 09.07-11.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves tésztával			Rántott leves pir.kenyérkockával (1)			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya (1)			Rántott halfilé (1)			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)				Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén:		
Úzsonna	Tóthék tallér			Fahéjas kalács tej-tojásmentes (1)			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), padlizsánkrém			Fb kenyér (1), Violife, margarin, uborka		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-szoja-olajosmagmentes óvodás étlap 09.14-18.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Házi puding rizsitalból			Tk zsemle (1), margarin, párizsi, uborka			Tk kenyér (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csicserikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	Violife,	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lebbencsleves			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Őszibarack krémleves		
	Paprikás burgonya virslivel			Mézes csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék			Natúr karaj		
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Uborkasaláta						Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén: mustár (10)				Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		
Úszon	Kukoricasnack sós			Lekváros bukta tej-tojásmentes (1)			Zsemle (1), Violife, margarin, uborka			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Cseresznyés linzer (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-szoja-olajosmagmentes óvodás étlap 09.21-25.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), csemege karaj, margarin, paprika			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti (1)			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék			Zöldbabfőzelék			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta (1)		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: glutén (1), zeller (9)				Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)		
Uzsonna	Tóthék tallér			Pizzás csiga tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), Violife, margarin, paprika			Zsemle (1), kápiás-karottás margarin			Körtés pite tej-tojásmentes (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
32 g				30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-szoja-olajosmagmentes óvodás étlap 09.28-10.02.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonagolyó allergénmentes			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), Violife, margarin, uborka		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Fejttett bableves tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka (10)			Párolt bulgur (1)			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g	
Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)			
Úzsonna	Házi puding rizsitalból			Gyümölcsös kelt rétes tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), zakuszka			Fb kenyér (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Szőlős kevert sütemény tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-olajosmagmentes óvodás étlap 08.31-09.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Keksز allergénmentes, alma			Tk kifli (1), halkrém (10,11), uborka			Tk zsemle (1), méz, margarin			Tk kifli (1), zakuszsza			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Ebéd	Allergén:			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves kiskocka tésztaával (9)			Csontleves cércnametélttel (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt (1)			Zöldséges sertéstokány			Tököfözelék			Pusztagulyás		
	Sült burgonya			Sárgabaracklekvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka (10)									Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Úszonna	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		
	Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), Violife, margarin, paprika			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Szőlő			Házi puding rizsitalból			Almás pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-olajosmagmentes óvodás étlap 09.07-11.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves tésztával			Rántott leves pir.kenyérkockával (1)			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya (1)			Rántott halfilé (1)			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén: zeller (9)				Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén:		
Úszonna	Tóthék tallér			Fahéjas kalács tej-tojásmentes (1)			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), padlizsánkrém			Fb kenyér (1), Violife, margarin, uborka		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-olajosmagmentes óvodás étlap 09.14-18.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Házi puding rizsitalból			Tk zsemle (1), margarin, párizsi, uborka			Tk kenyér (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csicserikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	Violife,	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lebbencsleves			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Őszibarack krémleves		
	Paprikás burgonya virslivel			Mézes csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék			Natúr karaj		
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Uborkasaláta						Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén: mustár (10)				Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		
Úszonna	Kukoricasnack sós			Lekváros bukta tej-tojásmentes (1)			Zsemle (1), Violife, margarin, uborka			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Cseresznyés linzer (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-olajosmagmentes óvodás étlap 09.21-25.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), csemege karaj, margarin, paprika			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti (1)			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék			Zöldbabfőzelék			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta (1)		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: glutén (1), zeller (9)				Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)		
Uzsonna	Tóthék tallér			Pizzás csiga tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), Violife, margarin, paprika			Zsemle (1), kápiás-karottás margarin			Körtés pite tej-tojásmentes (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
32 g				30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-olajosmagmentes óvodás étlap 09.28-10.02.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonagolyó allergénmentes			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), Violife, margarin, uborka		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Fejlett bableves tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka (10)			Párolt bulgur (1)			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)				Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)		
Úzsonna	Házi puding rizsitalból			Gyümölcsös kelt rétes tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), zakuszka			Fb kenyér (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Szőlős kevert sütemény tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-halmentes óvodás étlap 08.31-09.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Gesztenye Marci, alma			Tk kifli (1), Violife, margarin, uborka			Tk zsemle (1), méz, margarin			Tk kifli (1), zakuszká			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Ebéd	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Csontleves cércsontelével (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízcs metélt (1)			Zöldséges sertéscsókány			Töcsfözelék			Pusztacsulyás		
	Sült burgonya			Sárgacsarackcskvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csmege csborka (10)									Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Úszonna	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: csutár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		
	Tk zsemle (1), csmege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), szotyikrém			Pogácsa csj-tojásmentes (1)			Házi csding rizsitalból			Almás pite csj-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-halmentes óvodás étlap 09.07-11.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves tésztával			Rántott leves pir.kenyérkockával (1)			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya (1)			Rántott sertészelet			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			
Úzsonna	Tóthék tallér			Fahéjas kalács tej-tojásmentes (1)			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), padlizsánkrém			Fb kenyér (1), tökmagkrém		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-halmentes óvodás étlap 09.14-18.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Házi puding rizsitalból			Tk zsemle (1), margarin, párizsi, uborka			Tk kenyér (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csicserikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Lebbencsleves			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Őszibarack krémleves		
	Paprikás burgonya virslivel			Mézes csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék			Natúr karaj		
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Uborkasaláta						Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g	
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			
Uzsonna	Kukoricasnack sós			Lekváros bukta tej-tojásmentes (1)			Zsemle (1), szotyikrém			Tk kifli (1), Violife, margarin, uborka			Cseresznyés linzer (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-halmentes óvodás étlap 09.21-25.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), csemege karaj, margarin, paprika			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti (1)			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék			Zöldbabfőzelék			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta (1)		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			
Úzsonna	Gesztenye Marci			Pizzás csiga tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), tökmagkrém			Zsemle (1), kápiás-karottás margarin			Körtés pite tej-tojásmentes (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-halmentes óvodás étlap 09.28-10.02.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonagolyó allergénmentes			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Fejttett bableves tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka (10)			Párolt bulgur (1)			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)				Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)		
Úzsonna	Házi puding rizsitalból			Gyümölcsös kelt rétes tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), zakuszka			Fb kenyér (1), Violife, margarin, uborka			Szőlős kevert sütemény tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojásmentes óvodás étlap 08.31-09.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Gesztenye Marci, alma			Tk kifli (1), halkrém (10,11), uborka			Tk zsemle (1), méz, margarin			Tk kifli (1), zakuszká			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Ebéd	Allergén:			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Csontleves cérnametélttel (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt (1)			Zöldséges sertéstokány			Tökfőzelék			Pusztagulyás		
	Sült burgonya			Sárgabaracklekvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka (10)									Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Úzsonna	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		
	Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), szotyikrém			Pogácsa tej-tojásmentes (1)			Házi puding rizsitalból			Almás pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojásmentes óvodás étlap 09.07-11.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves tésztával			Rántott leves pir.kenyérkockával (1)			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya (1)			Rántott halfilé (1)			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén: zeller (9)				Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén:		
Úzsonna	Tóthék tallér			Fahéjas kalács tej-tojásmentes (1)			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), padlizsánkrém			Fb kenyér (1), tökmagkrém		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojásmentes óvodás étlap 09.14-18.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Házi puding rizsitalból			Tk zsemle (1), margarin, párizsi, uborka			Tk kenyér (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csicserikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Lebbencsleves			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Őszibarack krémleves		
	Paprikás burgonya virslivel			Mézes csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék			Natúr karaj		
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Uborkasaláta						Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			
Uzsonna	Kukoricasnack sós			Lekváros bukta tej-tojásmentes (1)			Zsemle (1), szotyikrém			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Cseresznyés linzer (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojásmentes óvodás étlap 09.21-25.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), csemege karaj, margarin, paprika			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti (1)			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék			Zöldbabfőzelék			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta (1)		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: glutén (1), zeller (9)				Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)		
Úzsonna	Gesztenye Marci			Pizzás csiga tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), tökmagkrém			Zsemle (1), kápiás-karottás margarin			Körtés pite tej-tojásmentes (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojásmentes óvodás étlap 09.28-10.02.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonagolyó allergénmentes			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Fejttett bableves tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka (10)			Párolt bulgur (1)			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)				Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)		
Úzsonna	Házi puding rizsitalból			Gyümölcsös kelt rétes tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), zakuszka			Fb kenyér (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Szőlős kevert sütemény tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-szójamentes óvodás étlap 08.31-09.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Gesztenye Marci, alma			Tk kifli (1), halkrém (10,11), uborka			Tk zsemle (1), méz, margarin			Tk kifli (1), zakuszká			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Ebéd	Allergén:			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Csontleves cércsontelével (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízcs metélt (1)			Zöldséges sertéscsókány			Töcsfözelék			Pusztacsulyás		
	Sült burgonya			Sárgacsarackcskvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csmege csborka (10)									Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
Úszonna	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: csutár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		
	Tk zsemle (1), csmege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), szotyikrém			Pogácsa tej-tojásmentes (1)			Házi csding rizsitalból			Almás pite tej-tojásmentes (1)		
	Szőlő														
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-szójamentes óvodás étlap 09.07-11.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves tésztával			Rántott leves pir.kenyérkockával (1)			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya (1)			Rántott halfilé (1)			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén: zeller (9)				Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén:		
Úzsonna	Tóthék tallér			Fahéjas kalács tej-tojásmentes (1)			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), padlizsánkrém			Fb kenyér (1), tökmagkrém		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-szójamentes óvodás étlap 09.14-18.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Házi puding rizsitalból			Tk zsemle (1), margarin, párizsi, uborka			Tk kenyér (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csicserikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Lebbencsleves			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Őszibarack krémleves		
	Paprikás burgonya virslivel			Mézes csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék			Natúr karaj		
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Uborkasaláta						Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			
Uzsonna	Kukoricasnack sós			Lekváros bukta tej-tojásmentes (1)			Zsemle (1), szotyikrém			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Cseresznyés linzer (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-szójamentes óvodás étlap 09.21-25.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), csemege karaj, margarin, paprika			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti (1)			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék			Zöldbabfőzelék			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta (1)		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			
Úzsonna	Gesztenye Marci			Pizzás csiga tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), tökmagkrém			Zsemle (1), kápiás-karottás margarin			Körtés pite tej-tojásmentes (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-szójamentes óvodás étlap 09.28-10.02.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonagolyó allergénmentes			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Fejttett bableves tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka (10)			Párolt bulgur (1)			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)			
Úzsonna	Házi puding rizsitalból			Gyümölcsös kelt rétes tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), zakuszká			Fb kenyér (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Szőlős kevert sütemény tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

mogyorómentes óvodás étlap 08.31-09.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Gesztenye Marci, alma			Tk kifli (1), halkrém (10,11), uborka			Tk zsemle (1), méz, margarin			Tk kifli (1), zakuszká			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Ebéd	Allergén:			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Csontleves cércsopóval (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízcsigó (1)			Zöldséges sertéscsiga			Tökfőzelék			Pusztapulya		
	Sült burgonya			Sárgabaracklekvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka (10)									Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Uzsonna	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		
	Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), szótka			Pogácsa tej-tojásmentes (1)			Házi puding rizsitalból			Almás pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

mogyorómentes óvodás étlap 09.07-11.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves tésztával			Rántott leves pir.kenyérkockával (1)			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya (1)			Rántott halfilé (1)			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén: zeller (9)				Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén:		
Úzsonna	Tóthék tallér			Fahéjas kalács tej-tojásmentes (1)			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), padlizsánkrém			Fb kenyér (1), tökmagkrém		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

mogyorómentes óvodás étlap 09.14-18.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Házi puding rizsitalból			Tk zsemle (1), margarin, párizsi, uborka			Tk kenyér (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csicserikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Lebbencsleves			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Őszibarack krémleves		
	Paprikás burgonya virslivel			Mézes csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék			Natúr karaj		
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Uborkasaláta						Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			
Uzsonna	Kukoricasnack sós			Lekváros bukta tej-tojásmentes (1)			Zsemle (1), szotyikrém			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Cseresznyés linzer (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

mogyorómentes óvodás étlap 09.21-25.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), csemege karaj, margarin, paprika			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti (1)			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék			Zöldbabfőzelék			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta (1)		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: glutén (1), zeller (9)				Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)		
Úzsonna	Gesztenye Marci			Pizzás csiga tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), tökmagkrém			Zsemle (1), kápiás-karottás margarin			Körtés pite tej-tojásmentes (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

mogyorómentes óvodás étlap 09.28-10.02.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonagolyó allergénmentes			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Fejttett bableves tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka (10)			Párolt bulgur (1)			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)			
Úzsonna	Házi puding rizsitalból			Gyümölcsös kelt rétes tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), zakuszká			Fb kenyér (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Szőlős kevert sütemény tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-tejmentes óvodás étlap 08.31-09.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Gesztenye Marci, alma			Tk kifli (1), halkrém (10,11), uborka			Tk zsemle (1), méz, margarin			Tk kifli (1), zakuska			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Csontleves cérnametélttel (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt (1)			Zöldséges sertéstokány			Tökfőzelék			Pusztagulyás		
	Sült burgonya			Sárgabaracklekvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka (10)									Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)				Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		
Úzsonna	Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), szotyikrém			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Szőlő			Házi puding rizsitalból			Almás pite tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén: glutén (1)				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

laktóz-tejmentes óvodás étlap 09.07-11.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), sonka, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves tésztával			Rántott leves pir.kenyérkockával (1)			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya (1)			Rántott halfilé (1)			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g	
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén:			
Úzsonna	Tóthék tallér			Fahéjas kalács tej-tojásmentes (1)			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), padlizsánkrém			Fb kenyér (1), tökmagkrém		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			

laktóz-tejmentes óvodás étlap 09.14-18.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Házi puding rizsitalból			Tk zsemle (1), margarin, párizsi, uborka			Tk kenyér (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csicserikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Ebéd	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
	Lebbencsleves			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Őszibarack krémleves		
	Paprikás burgonya virslivel			Mézes csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék			Natúr karaj		
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Uborkasaláta						Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
Uzsonna	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		
	Kukoricasnack sós			Lekváros bukta tej-tojásmentes (1)			Zsemle (1), szotyikrém			Tk kifli (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Cseresznyés linzer (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11), mustár (10)			Allergén: glutén (1)		

laktóz-tejmentes óvodás étlap 09.21-25.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), csemege karaj, margarin, paprika			Fb kenyér (1), lekvár, margarin			Tk kenyér (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti (1)			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék			Zöldbabfőzelék			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta (1)		
							Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén: glutén (1), zeller (9)				Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)		
Úzsonna	Gesztenye Marci			Pizzás csiga tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), tökmagkrém			Zsemle (1), kápiás-karottás margarin			Körtés pite tej-tojásmentes (1)		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

laktóz-tejmentes óvodás étlap 09.28-10.02.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Rizsital			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea		
	Kakaós gabonagolyó allergénmentes			Tk zsemle (1), párizsi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csemege szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. Kenyérkockával (1)			Csontleves tésztával (9)			Fejtett bableves tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka (10)			Párolt bulgur (1)			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										Fb kenyér (1)					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)			
Úzsonna	Házi puding rizsitalból			Gyümölcsös kelt rétes tej-tojásmentes (1)			Tk kifli (1), zakuska			Fb kenyér (1), tonhalkrém (10,11), uborka			Szőlős kevert sütemény tej-tojásmentes (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)			

gluténmentes óvodás étlap 08.31-09.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Gesztenye Marci, alma			GM kenyér, halkrém (10,11), uborka			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, zakuszká			GM kenyér, párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves GM kiskocka tésztával (9)			Csontleves GM cérnametélttel (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt GM			Zöldséges sertéstokány			Tököfőzelék GM			Pusztagulyás		
	Sült burgonya			Sárgabaracklekvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka (10)									GM kenyér					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén:		
Úzsonna	GM kenyér, csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, szotyikrém			Kókuszgolyó allergénmentes Szőlő			Házi puding rizsitalból			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes óvodás étlap 09.07-11.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			GM kenyér, sonka, margarin, uborka			GM kenyér, Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves GM tésztával			Rántott leves GM, pir.GM kenyérkockával			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya GM			Rántott halfilé GM			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)				Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Kakaós keksz allergénmentes Szőlő			GM kenyér, lekvár, margarin			GM kenyér, padlizsánkrém			GM kenyér, tökmagkrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:				Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes óvodás étlap étlap 09.14-18.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Rizsital			Gyümölcs tea		
	Házi puding rizsitalból			GM kenyér, margarin, párizsi, uborka			GM kenyér, csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, csicserikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Lebbencsleves GM			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves GM pir. Kenyérkockával			Csontleves GM tésztával (9)			Őszibarack krémleves		
	Paprikás burgonya virslivel			Mézes csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék GM			Natúr karaj		
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Uborkasaláta						GM kenyér			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		
Uzsonna	Kukoricacsack sós			Pufirizs			GM kenyér, szotyikrém			GM kenyér, tonhalkrém (10,11), uborka			Banán		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes óvodás étlap 09.21-25.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Rizsital			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaósórással			GM kenyér, csemege karaj, margarin, paprika			GM kenyér, lekvár, margarin			GM kenyér, Pápai májas, uborka			GM kenyér, paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén:			
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves GM tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti GM			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék GM			Zöldbabfőzelék GM			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta GM		
							GM kenyér			GM kenyér			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			
Uzsonna	Gesztenye Marci			Abonett			GM kenyér, tökmagkrém			GM kenyér, kápiás-karottás margarin			Kókuszgolyó allergénmentes		
	Alma			Szőlő									Alma		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén: szója (5)			Allergén:			Allergén:			Allergén:			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes óvodás étlap 09.28-10.02.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonagolyó allergénmentes			GM kenyér, párizsi, margarin, paprika			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. GM Kenyérkockával			Csontleves GM tésztával (9)			Fejtett bableves GM tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										GM kenyér					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)		
Uzsonna	Házi puding rizsitalból			Kukoricasnack Alma			GM kenyér, zakuszka			GM kenyér, tonhalkrém (10,11), uborka			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár (10), hal (11)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tej-szójamentes óvodás étlap 08.31-09.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Gesztenye Marci, alma			GM kenyér, halkrém (10,11), uborka			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, zakuszká			GM kenyér, párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves GM kiskocka tésztával (9)			Csontleves GM cérnametélttel (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt GM			Zöldséges sertéstokány			Tökfőzelék GM			Pusztagulyás		
	Sült burgonya			Sárgabaracklekvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka (10)									GM kenyér					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)				Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén:		
Úzsonna	GM kenyér, csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, szotyikrém			Kókuszgolyó allergénmentes Szőlő			Házi puding rizsitalból			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:				Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tej-szójamentes óvodás étlap 09.07-11.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			GM kenyér, sonka, margarin, uborka			GM kenyér, Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves GM tésztával			Rántott leves GM, pir.GM kenyérkockával			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya GM			Rántott halfilé GM			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)				Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Kakaós keksz allergénmentes Szőlő			GM kenyér, lekvár, margarin			GM kenyér, padlizsánkrém			GM kenyér, tökmagkrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:				Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tej-szójamentes óvodás étlap étlap 09.14-18.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Rizsital			Gyümölcs tea		
	Házi puding rizsitalból			GM kenyér, margarin, párizsi, uborka			GM kenyér, csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, csicserikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			
Ebéd	Lebbensleves GM			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves GM pir. Kenyérkockával			Csontleves GM tésztával (9)			Őszibarack krémleves		
	Paprikás burgonya virslivel			Mézes csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék GM			Natúr karaj		
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Uborkasaláta						GM kenyér			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			
Uzsonna	Kukoricacsack sós			Pufirizs			GM kenyér, szotyikrém			GM kenyér, tonhalkrém (10,11), uborka			Banán		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tej-szójamentes óvodás étlap 09.21-25.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, csemege karaj, margarin, paprika			GM kenyér, lekvár, margarin			GM kenyér, Pápai májas, uborka			GM kenyér, paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén:		
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves GM tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti GM			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék GM			Zöldbabfőzelék GM			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta GM		
							GM kenyér			GM kenyér			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)				Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)		
Uzsonna	Gesztenye Marci			Keksz allergénmentes			GM kenyér, tökmagkrém			GM kenyér, kápiás-karottás margarin			Kókuszgolyó allergénmentes		
	Alma			Szőlő									Alma		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Allergén:				Allergén: szója (5)			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tej-szójamentes óvodás étlap 09.28-10.02.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea		
	Kakaós gabonagolyó allergénmentes			GM kenyér, párizsi, margarin, paprika			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. GM Kenyérkockával			Csontleves GM tésztával (9)			Főtt bableves GM tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										GM kenyér					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Uzsonna	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)		
	Házi puding rizsitalból			Kukoricacsnek			GM kenyér, zakuszka			GM kenyér, tonhalkrém (10,11), uborka			Banán		
				Alma											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár (10), hal (11)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-laktóz-tejmentes óvodás étlap 08.31-09.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Gesztenye Marci, alma			GM kenyér, halkrém (10,11), uborka			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, zakuszká			GM kenyér, párizsi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Karfiolkrémleves			Gulyásleves			Paradicsomleves GM kiskocka tésztával (9)			Csontleves GM cérnametélttel (9)			Fahéjas szilvaleves		
	Egészben sült karaj			Grízes metélt GM			Zöldséges sertéstokány			Tökfőzelék GM			Pusztagulyás		
	Sült burgonya			Sárgabaracklekvár			Párolt rizs			Húspogácsa			Paradicsomsaláta		
	Csemege uborka (10)									GM kenyér					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: mustár (10)				Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén:		
Úzsonna	GM kenyér, csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, szotyikrém			Kókuszgolyó allergénmentes Szőlő			Házi puding rizsitalból			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:				Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-laktóz-tejmentes óvodás étlap 09.07-11.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			GM kenyér, sonka, margarin, uborka			GM kenyér, Pápai májas, paprika			Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:				Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával (9)			Almaleves			Gombaleves GM tésztával			Rántott leves GM, pir.GM kenyérkockával			Burgonyakrémleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Lecsós kolbász			Pásztortarhonya GM			Rántott halfilé GM			Sült csirkecombfilé		
				Főtt burgonya			Paradicsomsaláta			Párolt rizs			Sült burgonya		
										Csemege uborka (10)			Párolt zöldségköret		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)				Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Kakaós keksz allergénmentes Szőlő			GM kenyér, lekvár, margarin			GM kenyér, padlizsánkrém			GM kenyér, tökmagkrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:				Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-laktóz-tejmentes óvodás étlap étlap 09.14-18.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Rizsital			Gyümölcs tea		
	Házi puding rizsitalból			GM kenyér, margarin, párizsi, uborka			GM kenyér, csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, csicserikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Lebbencsleves GM			Nyári zöldségleves (9)			Francia hagymaleves GM pir. Kenyérkockával			Csontleves GM tésztával (9)			Őszibarack krémleves		
	Paprikás burgonya virslivel			Mézes csirkesült			Rakott padlizsán			Nyári vegyesfőzelék GM			Natúr karaj		
	Csemege uborka (10)			Sült paprikás rizs						Húsgombóc			Burgonyapüré		
				Uborkasaláta						GM kenyér			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:		
Uzsonna	Kukoricacsack sós			Pufirizs			GM kenyér, szotyikrém			GM kenyér, tonhalkrém (10,11), uborka			Banán		
	Alma			Szőlő											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11), mustár (10)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-laktóz-tejmentes óvodás étlap 09.21-25.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Rizsital			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaósórással			GM kenyér, csemege karaj, margarin, paprika			GM kenyér, lekvár, margarin			GM kenyér, Pápai májas, uborka			GM kenyér, paprikás szalámi, margarin, paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén:			
Ebéd	Zöldségleves (9)			Borsóleves			Kókusztejes zöldségleves (9)			Bazsalikomos paradicsomleves GM tésztával (9)			Lencseleves (9)		
	Bolognai spagetti GM			Sertéspaprikás			Burgonyafőzelék GM			Zöldbabfőzelék GM			Csirkepörkölt		
				Párolt rizs			Köményes sertéssült			Húagombóc			Szarvacska tészta GM		
							GM kenyér			GM kenyér			Uborkasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			
Uzsonna	Gesztenye Marci			Abonett			GM kenyér, tökmagkrém			GM kenyér, kápiás-karottás margarin			Kókuszgolyó allergénmentes		
	Alma			Szőlő									Alma		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
Allergén:			Allergén: szója (5)			Allergén:			Allergén:			Allergén:			

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-laktóz-tejmentes óvodás étlap 09.28-10.02.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea		
	Kakaós gabonagolyó allergénmentes			GM kenyér, párizsi, margarin, paprika			GM kenyér, méz, margarin			GM kenyér, csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, szotyikrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	5 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Eperkrémleves			Gombaleves (9)			Fokhagymakrémleves pir. GM Kenyérkockával			Csontleves GM tésztával (9)			Főtt bableves GM tésztával		
	Rizseshús			Mexikói sertéstokány			Csirkehúsos rakott burgonya			Francia lecsó			Paradicsomos húsgombóc (9)		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Főtt burgonya		
										GM kenyér					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)		
Uzsonna	Házi puding rizsitalból			Kukoricacsnek			GM kenyér, zakuszka			GM kenyér, tonhalkrém (10,11), uborka			Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	0 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár (10), hal (11)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus