tojás-mogyorómentes óvodás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	12 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			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										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	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			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	4 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	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojás-mogyorómentes óvodás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	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), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojás-mogyorómentes óvodás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk kenyér (1)			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos 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	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojás-mogyorómentes óvodás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojás-mogyorómentes óvodás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Csalamádé		
	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: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Körtés 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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojásmentes óvodás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	12 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			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										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	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			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	4 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	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojásmentes óvodás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	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), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojásmentes óvodás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk kenyér (1)			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos 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	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojásmentes óvodás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tojásmentes óvodás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Csalamádé		
	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: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Körtés 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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	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-szója-olajosmagmentes óvodás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	12 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			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										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	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), Privát sonka, margarin, uborka			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			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	4 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	12g	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-szója-olajosmagmentes óvodás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	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), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, uborka			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-szója-olajosmagmentes óvodás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk kenyér (1)			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos 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	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-szója-olajosmagmentes óvodás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			Tk kifli (1), Privát 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

tej-tojás-szója-olajosmagmentes óvodás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Csalamádé		
	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: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Körtés 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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

tej-tojás-mogyorómentes óvodás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	12 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			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										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	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			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	4 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	12g	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-mogyorómentes óvodás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	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), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-mogyorómentes óvodás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk kenyér (1)			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos 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	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-mogyorómentes óvodás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-mogyorómentes óvodás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Csalamádé		
	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: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Körtés 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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	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-halmentes óvodás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	12 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			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Csirkepaprikás		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										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	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			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	4 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	12g	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-halmentes óvodás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	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), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-halmentes óvodás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk kenyér (1)			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos 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	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-halmentes óvodás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojás-halmentes óvodás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Csalamádé		
	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: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Körtés 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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	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 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	12 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			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										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	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			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	4 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	12g	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 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	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), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojásmentes óvodás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk kenyér (1)			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos 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	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojásmentes óvodás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-tojásmentes óvodás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Csalamádé		
	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: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Körtés 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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-szójamentes óvodás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	12 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			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										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	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			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	4 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	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-szójamentes óvodás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	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), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-szójamentes óvodás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk kenyér (1)			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos 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	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-szójamentes óvodás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-szójamentes óvodás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Csalamádé		
	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: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Körtés 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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-halmentes óvodás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	12 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			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Csirkepaprikás		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										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	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			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	4 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	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-halmentes óvodás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	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), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-halmentes óvodás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk kenyér (1)			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos 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	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-halmentes óvodás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-halmentes óvodás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Csalamádé		
	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: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Körtés 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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-citrusfélékmentes óvodás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	12 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			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										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	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			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	4 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	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-citrusfélékmentes óvodás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	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), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

tej-citrusfélékmentes óvodás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves (citromlé nélküli)			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk kenyér (1)			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcspüré 1db Tóthék tallér			Sárgabarackos 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	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

tej-citrusfélékmentes óvodás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves (citromlé nélküli)		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

tej-citrusfélékmentes óvodás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Csalamádé		
	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: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Körtés 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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

olajosmagmentes óvodás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	12 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			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										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	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), trappista sajt (3), margarin, uborka			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			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	4 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	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), tej (3)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

olajosmagmentes óvodás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	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), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), trappista sajt (3), margarin, uborka			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1), tej (3)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

olajosmagmentes óvodás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), trappista sajt (3), margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1), tej (3)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk kenyér (1)			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos 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	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

olajosmagmentes óvodás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			Tk kifli (1), trappista sajt (3), 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1), tej (3)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

olajosmagmentes óvodás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Csalamádé		
	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: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), trappista sajt (3), margarin, paprika			Körtés 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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), tej (3)			Allergén: glutén (1)		

mogyorómentes óvodás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	12 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			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										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	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			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	4 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	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

mogyorómentes óvodás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	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), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

mogyorómentes óvodás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk kenyér (1)			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos 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	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

mogyorómentes óvodás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

mogyorómentes óvodás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Csalamádé		
	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: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Körtés 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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-tejmentes óvodás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	12 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			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										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	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			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	4 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	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-tejmentes óvodás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	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), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-tejmentes óvodás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk kenyér (1)			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos 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	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-tejmentes óvodás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

laktóz-tejmentes óvodás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Csalamádé		
	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: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), padlizsánkrém			Tk kifli (1), tökmagkrém			Körtés 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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

laktóz-eper-ribizli-padlizsánmentes óvodás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Félbarna kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Tk kenyér (1), házi húskrém, 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	12 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			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves tésztával (1,9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			Durum szarvacska tészta (1)		
										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	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Káposztás pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), tökmagkrém			Fb kenyér (1), Pápai májas, paprika			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	4 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	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-eper-ribizli-padlizsánmentes óvodás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), csicserikrém			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), sült karaj, 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves tésztával (1,9)			Gombaleves tésztával (1)		
	Tarhonyás hús (1)			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			Tk kenyér (1)			Sült burgonya		
							Fb kenyér (1)						Almás céklasaláta		
	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), mustár (10)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Alpro desszert (6)			Lekváros bukta (1) Alma			Tk kifli, tonhalkrém (11), uborka			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén: szója (6)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

laktóz-eper-ribizli-padlizsánmentes óvodás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk kifli (1), tökmagkrém			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), Pápai májas, paprika			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves tésztával (1,9)			Csontleves tésztával (1)		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						Tk kenyér (1)			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			Fahájas csiga (1) Alma			Fb kenyér (1), kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			Sárgabarackos 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	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

laktóz-eper-ribizli-padlizsánmentes óvodás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Pick csemege szalámi, margarin, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves (1)			Rántott leves tésztával (1)			Vegyes gyümölcsleves (eper nélküli)		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Tésztarizses hús (1)		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			Fb kenyér (1)			Egészben sült karaj			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Házi vaníliás puding			Birsalmasajtos bukta tej-tojásmentes (1) Alma			Tk kifli (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Gesztenye Marci Alma			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

laktóz-eper-ribizli-padlizsánmentes óvodás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			Tk zsemle (1), Pápai májas, uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), húskrém, uborka			Tk zsemle (1), Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 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	Paradicsomleves tésztával (1,9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves tésztával (1,9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj (1)		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Csalamádé		
	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: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Pogácsa tej-tojásmentes (1) Alma			Fb kenyér (1), Pick paprikás szalámi, margarin, uborka			Tk kifli (1), tökmagkrém			Körtés 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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

gluténmentes óvodás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, Pápai májas, uborka			GM kenyér, Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, Privát sonka, margarin, uborka			GM kenyér, házi húskrém, 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	12 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	Zöldségleves			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves GM tésztával (9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt köles			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			GM szarvacska tészta		
										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	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			It's us keksz Alma			GM kenyér, tökmagkrém			GM kenyér, padlizsánkrém			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	4 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	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes óvodás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			GM kenyér, csicserikrém			GM kenyér, Pick csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, Privát párizsi, margarin, paprika			GM kenyér, sült karaj, 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves GM tésztával (9)			Gombaleves GM tésztával		
	Tarhonyás hús GM			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			GM kenyér			Sült burgonya		
							GM kenyér						Almás céklasaláta		
	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:		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Gesztenye Marci Alma			GM kenyér, tonhalkrém (11), uborka			GM kenyér, szotyikrém			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes óvodás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, tökmagkrém			GM kenyér, Privát csemege karaj, margarin, uborka			GM kenyér, Pápai májas, paprika			GM kenyér, Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves GM tésztával (9)			Csontleves GM tésztával		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						GM kenyér			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			It's us keksz Alma			GM kenyér, kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			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	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

gluténmentes óvodás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			GM kenyér, Privát párizsi, margarin, uborka			GM kenyér, Pick csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, tonhalkrém (11), uborka			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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11)			Allergén:		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves GM			Rántott leves GM tésztával			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Sertéspörkölt		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			GM kenyér			Egészben sült karaj			Főtt tészta GM		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						GM kenyér			Céklasaláta		
	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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Uzsonna	Házi vaníliás puding rizsitalból			Pufirizs Alma			GM kenyér, zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft. **Szalai-Görgei Viktória, dietetikus**

gluténmentes óvodás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, Pápai májas, uborka			GM kenyér, Privát sonka, margarin, paprika			GM kenyér, húskrém, uborka			GM kenyér, Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Paradicsomleves GM tésztával (9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves GM tésztával (9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj GM		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			GM kenyér			GM kenyér			Csalamádé		
	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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén:		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Kókuszgolyó allergénmentes Alma			GM kenyér, padlizsánkrém			GM kenyér, tökmagkrém			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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

glutén-tejmentes óvodás étlap 11.02-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, Pápai májas, uborka			GM kenyér, Pick paprikás szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, Privát sonka, margarin, uborka			GM kenyér, házi húskrém, 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	12 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	Zöldségleves			Sárgaborsóleves			Karfiolleves			Paradicsomleves GM tésztával (9)			Sütőtökkrémleves		
	Hentes tokány			Ananászos csirkemell			Húsos rakott burgonya			Finomfőzelék			Halpaprikás (11)		
	Párolt köles			Párolt rizs			Káposztasaláta			Sült csirkecombfilé			GM szarvacska tészta		
										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	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: hal (11)		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			It's us keksz Alma			GM kenyér, tökmagkrém			GM kenyér, padlizsánkrém			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	4 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	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tejmentes óvodás étlap 11.09-13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			GM kenyér, csicserikrém			GM kenyér, Pick csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, Privát párizsi, margarin, paprika			GM kenyér, sült karaj, 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Fokhagymakrémleves			Zöldborsóleves			Brokkolis zöldségleves (9)			Csontleves GM tésztával (9)			Gombaleves GM tésztával		
	Tarhonyás hús GM			Lecsós sertéscomb			Burgonyafőzelék			Székelykáposzta			Baconbe göngyölt csirkemell		
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs			Rozmaringos sertéssült			GM kenyér			Sült burgonya		
							GM kenyér						Almás céklasaláta		
	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:		
Uzsonna	Epres puding rizsitalból			Gesztenye Marci Alma			GM kenyér, tonhalkrém (11), uborka			GM kenyér, szotyikrém			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	12 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11)			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tejmentes óvodás étlap 11.16-20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, tökmagkrém			GM kenyér, Privát csemege karaj, margarin, uborka			GM kenyér, Pápai májas, paprika			GM kenyér, Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Francia hagymaleves			Brokkolikrémleves			Alma-körteleves			Bazsalikomos paradicsomleves GM tésztával (9)			Csontleves GM tésztával		
	Fűszeres s.karaj			Sertéspörkölt			Eszterházy sertéscomb (10)			Karfiolfőzelék			Növényi tejszínes csirkemell		
	Hagymás tört burgonya			Rizs			Főtt burgonya			Sült csirkecombfilé			Párolt rizs		
	Csemege uborka (10)			Csalamádé						GM kenyér			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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:		
Uzsonna	Kukoricasnack Alma			It's us keksz Alma			GM kenyér, kápiás-karottás szendvicskrém			Gyümölcssaláta			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	4 g	0,2 g	30 g	10 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tejmentes óvodás étlap 11.23-27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Rizsital			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Kakaós gabonapehely allergénmentes			GM kenyér, Privát párizsi, margarin, uborka			GM kenyér, Pick csemege szalámi, margarin, paprika			GM kenyér, tonhalkrém (11), uborka			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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: hal (11)			Allergén:		
Ebéd	Lencseleves (9)			Zöldségleves (9)			Tarhonyaleves GM			Rántott leves GM tésztával			Vegyes gyümölcsleves		
	Natúr szelet			Resztelt csirkemáj			Rakott zöldbab			Borsófőzelék			Sertéspörkölt		
	Párolt rizs			Főtt burgonya			GM kenyér			Egészben sült karaj			Főtt tészta GM		
	Csemege uborka (10)			Céklasaláta						GM kenyér			Céklasaláta		
	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	4 g	4,9g
	Allergén: zeller (9), mustár (10)			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Uzsonna	Házi vaníliás puding rizsitalból			Pufirizs Alma			GM kenyér, zakuszka			Gesztenye Marci Alma			Brownie allergénmentes		
	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	7 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	14 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		

Fiastyúk Étterem Kft.

Szalai-Görgei Viktória, dietetikus

glutén-tejmentes óvodás étlap 11.30-12.04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea			Gyümölcstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaószórással			GM kenyér, Pápai májas, uborka			GM kenyér, Privát sonka, margarin, paprika			GM kenyér, húskrém, uborka			GM kenyér, Pick 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	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	15 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		
Ebéd	Paradicsomleves GM tésztával (9)			Fahéjas szilvaleves			Fehérbabos sóskaleves			Csontleves GM tésztával (9)			Zöldborsóleves		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéstokány			Paprikás burgonya virslivel, kolbásszal			Kelkáposztafőzelék			Rántott sertéskaraj GM		
				Párolt rizs			Csalamádé			Fokhagymás sertéssült			Tört burgonya		
				Csemege uborka (10)			GM kenyér			GM kenyér			Csalamádé		
	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: mustár (10)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén:		
Uzsonna	Tóthék tallér Alma			Kókuszgolyó allergénmentes Alma			GM kenyér, padlizsánkrém			GM kenyér, tökmagkrém			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	4 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	4 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	12g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén:		