**ÉTLAP**

 **2018.november 12- 16-ig.**

**46. hét**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** |
| **REGGELI** | **kakaó****briós** | **tej****margarin****paprikás szalámi****7 magos kenyér****uborka** | **tea****húskrém****bajor kenyér****kaliforniai paprika** | **tej****kókuszos csiga** | **tea****margarin****méz****kenyér** |
| **Allergének** |  |  |  |  |  |
|  | **Energia:kcal****Fehérje:g****Zsír: g Cukor: g****Szénhidrát: g Só: g** | **Energia: kcal****Fehérje: g****Zsír: g Cukor: g****Szénhidrát: g Só:g** | **Energia: kcal****Fehérje: g****Zsír: g Cukor: g****Szénhidrát:g Só:g** | **Energia: kcal****Fehérje: g****Zsír: g Cukor: 2g****Szénhidrát:g Só:0g** | **Energia: kcal****Fehérje: g****Zsír: g Cukor: g****Szénhidrát: g Só: g** |
| **EBÉD** | **csirkehúsleves****burgonyás tészta****kovászos uborka** | **sertésragu leves****mákos guba** | **daragaluska leves****rántott hal rudacska****rizibizi****joghurtos-fokhagymás** **öntet** | **karalábé leves****finomfőzelék****sült virsli** | **tejfölös sertés****karaj szelet****petrezselymes burgonya****cékla****kinder pingvin****ivólé** |
| **Allergének** |  |  |  |  |  |
|  | **Energia:kcal****Fehérje: g****Zsír: g Cukor: g****Szénhidrát:g Só: g** | **Energia: kcal****Fehérje: g****Zsír: g Cukor: g****Szénhidrát: g Só: g** | **Energia: kcal****Fehérje: g****Zsír: g Cukor: g****Szénhidrát: g Só: g** | **Energia: kcal****Fehérje: g****Zsír: g Cukor: g****Szénhidrát: g Só: g** | **Energia: kcal****Fehérje: g****Zsír: g Cukor: g****Szénhidrát: g Só: g** |
| **UZSONNA** | **kenőmájas****graham kenyér****paprika****gyümölcs** | **gyümölcs joghurt****kifli** **gyümölcs** | **dörmi szelet****gyümölcs** | **magyaros vajkrém****bajor kenyér****paradicsom****gyümölcs** | **sajtos pogácsa****gyümölcs** |
| **Allergének** |  |  |  |  |  |
|  | **Energia: kcal****Fehérje: g****Zsír: g Cukor: g****Szénhidrát:g Só: g** | **Energia: kcal****Fehérje: g****Zsír: g Cukor: g****Szénhidrát: g Só:g** | **Energia: kcal****Fehérje:** **Zsír: g Cukor: g****Szénhidrát: g Só:g** | **Energia: kcal****Fehérje: g****Zsír: g Cukor: g****Szénhidrát:g Só:g** | **Energia: kcal****Fehérje: g****Zsír: g Cukor: g****Szénhidrát: g Só: g** |

**Csordásné Tőkés Katalin Angalétné Szilágyi Erzsébet**

 **Óvodavezető Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Élelmezésvezető**