**ÉTLAP**

 **2022. március 21.-25.-ig**

**12. hét**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** |
| **REGGELI** | **kakaó****briós** | **tea****bundás kenyér** | **tea****tojáskrém****tk. kenyér****póréhagyma** | **tej****halkrém****7 magos kenyér****paradicsom** | **tej****margarin****trappista sajt****tk. kenyér****uborka** |
| **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** | **sertésragu leves****burgonyás tészta****csemege uborka** | **brokkoli főzelék****fűszeres csirkemell csíkok****kókusz golyó****ivólé** | **daragaluska leves****sült csirke comb****zöldséges rizs****cékla** | **hamis gulyásleves****lencsefőzelék****sertés pörkölt** | **paradicsomos húsgombóc****tört burgonya****dörmi szelet****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** | **csirkemell sonka****margarin****tk. kenyér****paprika****gyümölcs** | **teavaj****7 magos kenyér****paradicsom****gyümölécs** | **gyümölcs joghurt****zsemle****gyümölcs**  | **natúr vajkrém****tk. kenyér****kaliforniai paprika****gyümölcs** | **sajtos perec****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** |

**Fodorné Ivanov Ildikó Angalétné Szilágyi Erzsébet**

 **Óvodavezető Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Élelmezésvezető**