**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**