



ÉTLAP



TISZADADA		Nyitnikék óvoda! 4-6 év 900-1100 kcal/nap/fő			2020.08.24.-08.30. 35. hét.	
Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	
TÍZÓRAI	Tej,párizsi felv. Tk.kenyér,z.paprika (1,2)	Tej,pizzás csiga (1,2)	Tej, kenőmájas, tk. Kenyér , jégretek (1,2,4)	Tej,foszlós kalács, DELMA margarin (1,2)	Tej zala felv., tk. Kenyér, paradicsom (4)	
EBÉD	Legényfogó leves (2) Mákos-tészta (1,2)	Köménymag leves, pir. Kenyér koc. (1) Rakott káposzta (1,2)	Rőstölt zöldbableves (1) M. pörkölt, burgonya, kov. Uborka (0)	Zúzos lé (1,3,5,13) s. vagdalt, kelkáposzta főzelék (1,4,11)	Hamisgulyásleves (1,3) Rántott hal, sárgarépás rizs, csemege uborka (1,3,9)	
Tápanyag tartalom/adag	E: Fh: ZsTzs: Szh: Só: Ck:	E: FH: ZsTZS: Szh: Só: Ck:	E: Fh: Zs/tzs: Szh: Só: Ck:	E: Fh: Zs/tzs: Szzh: Só: Ck:	E: Fh: Zs/tzs: Szh: Só: Ck:	
Allergének						
UZSONNA	Vajkrémes tk. Kenyér,paradicsom (1,2)	Sárgabarackos gofri (1,2)	Kefír, molnárka (1,2)	Sajtos rúd (1,2)	Túrórudi tk. Kifli (1,2)	

A napi menü sor változtatás jogát fenntartjuk! Diétás étrendet orvosi javaslatra níztozítunk! KONYHÁNK A MINTAMENZA programban vesz részt! Tápanyagtartalom jelölés magyarázat:
Zs(zsír,g./adag) TZS:(telített zsírsav g/adag) FH:(Fehérje g/adag) SZH (szénhidrát g/adag) Ck(cukor g/adag) SÓ (só g/adag) Allergének:1=glutén, 2=tej,3=tojás,4=szója, 5=zeller, 6=diófélék,
7=mandula, pisztácia, 8=földimogyoró,9=hal,10=rák, puhatestűek, 11=mustár,12=szezám,13=kén-dioxid,14=csillagfürt Az allergénekről és tápanyagértékekről érdeklődjön a konyhán!
A tápanyag számítás a **LAFISOFT KFT** szoftverével készült.
Tarnai László élelmészvezető