



ÉTLAP



TISZADADA		Nyitnikék óvoda! 4-6 év 900-1100 kcal/nap/fő			2020.09.14.-09.20. 38. hét.	
Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	
TÍZÓRAI	Tej, vajkrémes tk.kenyér, jégretek(1,2)	Tej, pizzás csiga (1,2)	Tej, foszlós kalács, DELMA margarin (1,2)	Kakaós tej,sonkakeremes tk.kenyér, k.uborka (1,2)	Tej,sült perec (1)	
EBÉD	Orjaleves csiga tészta (1,3,5,13) Tarhonyás hús, csem,uborka (2,3)	Lebbencs leves (1,3) Húsgombóc par.mártásban,főtt burg.(1,2)	Fahéjas szilva leves (2) Lapcsánkás s.karaj, s.répás rizs (1)	Reszelt tészta leves(1)Sert.pörkölt, s.borsófézelék, v.v.sav.(1)	Zöldséges daraleves csülökkel(1) Túrós tészta (1,2)	
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	Párizsi felv.tk.kenyér, z.paprika (2,4,13)	Kenőmájás tk.kenyér, jégretek (1)	Gyüm.joghurt, molnárka (1,2)	Kocka sajt, tk.kifli (1,2)	Zala felv.tk.kenyér, z.paprika(1)	
<p>A napi menüsor változtatás jogát fenntartjuk! Diétás étrendet orvosi javaslatra níztoositunk! 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=diófélek, 7=mandula, pisztácia, 8=földimogyoró,9=hal,10=rák, puhatestűek, 11=mustár,12=szezám,13=kén-dioxid,14=csillagfűrt Az allergénekről és tápanyagértékekről érdeklődjön a konyhán!</p> <p>A tápanyag számítás a LAFISOFT KFT szoftverével készült. Tarnai László élelmezésvezető</p>						