**Emőd - Óvoda Konyha**

**ÁLT.I.(7-10)-A** | **2023.01.16 - 2023.01.20**

# Étlap



**Repeta Win Szoftver**

**3.hét**



| | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK |
|---|---|---|---|---|---|
| T | **Karamellás tej(2)**<br>**Delma - vitaminozott**<br>**Kifli(1-2)**<br><br>*Allergének*<br>TEJ(2)GLUTÉN(1) | **Tea**<br>**Sajtos kifli(1-2)**<br><br>*Allergének*<br>TEJ(2)GLUTÉN(1) | **Tea**<br>**Csirkemellsonka(2-8-10)**<br>**Delma - vitaminozott**<br>**Zsemle(1-2)**<br>**Uborka friss**<br><br>*Allergének*<br>TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10) | **Kakaó(2)**<br>**Kalács(1-2-3)**<br><br>*Allergének*<br>TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3) | **Tea**<br>**Körözött(2)**<br>**Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8)**<br><br>*Allergének*<br>TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8) |
| g | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>376 12 13 51 0,7 2 10 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>215 5 0 37 0,4 0 15 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>336 7 11 32 0,8 0 15 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>331 15 6 52 0,2 2 10 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>379 12 11 55 1,4 5 15 |
| E | **Gombaleves(1-2-3-4-10)**<br>**Csikós tokány(8-2-1)**<br>**Tészta köret(1-3)**<br><br>*Allergének*<br>TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10) | **Kertészleves(1-3-2-4-10)**<br>**Vagdalt(1-8-3)**<br>**Burgonyafőzelék(2-1)**<br>**Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8)**<br><br>*Allergének*<br>TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10) | **Sertésraguleves(1-2-3-4-10)**<br>**Nudli - gyümölcsízzel(1)**<br><br>*Allergének*<br>TEJ(2)GLUTÉN(1)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10) | **Csontleves(1-3-4-2-10)**<br>**Sült virsli(2-8-10)**<br>**Tökfőzelék(2-1)**<br>**Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8)**<br><br>*Allergének*<br>TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10) | **Fejtettbab-leves(2-1-3-4-10)**<br>**Halrudak - rántott (6)**<br>**Párolt rizs**<br>**Csemege uborka**<br><br>*Allergének*<br>TEJ(2)GLUTÉN(1)HAL(6)TOJÁS(3)ZELLER(4)MUSTÁR(10) |
| g | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>546 30 19 58 3,4 6 0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>1077 37 47 115 4,6 9 5 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>736 32 19 105 2,9 4 0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>713 32 32 69 6,9 10 5 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>742 31 19 102 2,6 8 0 |
| U | **Halkrém (6-2)**<br>**Zsemle(1-2)**<br>**Retek**<br><br>*Allergének*<br>TEJ(2)GLUTÉN(1)HAL(6) | **Mogyorókrém(2-7-8-9)**<br>**Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8)**<br><br>*Allergének*<br>TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)DIÓFÉLE(9)MOGYORÓ(7) | **Szárnyas májkrém(8-2)**<br>**Kifli(1-2)**<br>**Paprika tv**<br><br>*Allergének*<br>TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8) | **Trapista sajt(2)**<br>**Delma - vitaminozott**<br>**Kenyér-teljes kiőrlésű(1-8)**<br><br>*Allergének*<br>TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8) | **Túrista felvágott(2-8-10)**<br>**Delma - vitaminozott**<br>**Zsemle(1-2)**<br>**Retek**<br><br>*Allergének*<br>TEJ(2)GLUTÉN(1)SZÓJA(8)MUSTÁR(10) |
| g | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>202 4 5 17 0,4 2 0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>283 10 6 47 1,1 0 0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>300 7 16 32 0,6 8 0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>333 11 14 39 1,1 0 0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>323 9 16 17 0,8 2 0 |

**Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !**

*A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !*

* T.Zs = Telített zsírsav

URBEL SZILÁRDNÉ TEL:06-46-570-261

* jelölt étel édesítőt tartalmaz

***Élelmezésvezető:*** ..... ..... .....