

Heti étlap: 2018.10.01. - 2018.10.05. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

CSÓLYOSPÁLOSI NYITNIKÉK ÓVODA, 6135 Csályospálos, Móra F.u.11.

	2018.10.01. hétfő	2018.10.02. kedd	2018.10.03. szerda	2018.10.04. csütörtök	2018.10.05. péntek	2018.10.06. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Szendvics	Forralt tej Vaj 82%-os Trappista sajt Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Felvágott /sajtos párizsi/ Delma margarin light 20% Korpás zsemle	Kakaós tej Zala felvágott Delma margarin light 20% Kukoricás kenyér	Gyümölcsstea Hot-dog	
Ebéd	Sárgaborsóleves tarjával Sajtos metélt Alma Korpás kenyér	Csontleves Paradicsomos húsgombóc Törött burgonya (1/2) Félbarna kenyér	Gyümölcsleves Tavaszi csirke mellragu Párolt barnarizs Teljeskiörlésű kenyér Fruppy Sárgarépa- alma-banán ital 1/2	Csirkeragu leves Szárabb f. zselé Sült sertéscomb Tejszelet Kukoricás kenyér	Lencseleves virslivel Ízes nudli Banán Rozskenyér	
Uzsonna	Ken májas Korpás kenyér	Sertéspárizsi Szezámagos zsemle Sárgarépa	Vajkrém Kígyóborka Teljeskiörlésű kenyér	Camping sajt (tömlő s) Szezámagos nagy kifli Karlábé	Sós v. sajtos rúd Almalé v. szilé v. narancslé 0,2l	
Tápérték össz.	En: 4171 kJ /993 kc Fehérje: 45,3 gr Szh.: 137,2 gr Cuk:7,3gr Só:4 gr Zsír:33,4 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0 gr	En: 2614 kJ /622 kc Fehérje: 28,3 gr Szh.: 73,8 gr Cuk:10gr Só:2,9 gr Zsír:21,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 1530 kJ /364 kc Fehérje: 21,3 gr Szh.: 81,8 gr Cuk:17,1gr Só:2 gr Zsír:13,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3461 kJ /824 kc Fehérje: 46,4 gr Szh.: 70,7 gr Cuk:8,5gr Só:3 gr Zsír:33,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4060 kJ /967 kc Fehérje: 32,9 gr Szh.: 117,6 gr Cuk:17,1gr Só:5,4 gr Zsír:38,3 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tev k össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.10.08. - 2018.10.13. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

CSÓLYOSPÁLOSI NYITNIKÉK ÓVODA, 6135 Csólyospálos, Móra F.u.11.

	2018.10.08. hétfő	2018.10.09. kedd	2018.10.10. szerda	2018.10.11. csütörtök	2018.10.12. péntek	2018.10.13. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Tojáskrém Korpás kenyér	Kakaós tej Vajkrém Paradicsom Rozskenyér	Gyümölcsstea Vaj 82%-os Méz Kukoricás kenyér	Forralt tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Mogyorókrém Kifli (tejes v. sós)	Gyümölcsstea Delma margarin light 20% Ftt kemény tojás Félbarna kenyér
Ebéd	Lebbencsleves Rántott hal Tavaszi rizs szibarack befőtt Korpás kenyér	Pulykaragu leves Tökf zelék Sertéspörkölt Rozskenyér Paula puding	Zöldségleves Reszelt csirkemáj Törött burgonya Csemege uborka Kukoricás kenyér	Palócleves Grillezett f szerezés csirkecomb Meggymártás Teljeskiörlésű kenyér	Tarhonyaleves Zöldborsós sertésragu Tésztaköret Házi jelleg kenyér	Burgonyaleves Mákos metélt Alma Félbarna kenyér
Uzsonna	Ízes töltött bukta Actimel ivójoghurt	Felvágott /pulykamell sonka/ Korpás zsemle	Camping sajt (tömlős) Szezámagos zsemle TV-Paprika MIZO boci tej 2,8% 0,2l	Korpás kifli Medve kockasajt	Sertéspárizsi Házi jelleg kenyér Túrórudi	Májkrém Félbarna kenyér
Tápérték össz.	En: 2207 kj /525 kc Fehérje: 23,1 gr Szh.: 56,2 gr Cuk:7,1gr Só:2,4 gr Zsír:30,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2566 kj /611 kc Fehérje: 29,7 gr Szh.: 47,1 gr Cuk:12gr Só:3 gr Zsír:28,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2073 kj /494 kc Fehérje: 25,8 gr Szh.: 56,9 gr Cuk:7,1gr Só:3 gr Zsír:15,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3392 kj /808 kc Fehérje: 61,7 gr Szh.: 58,2 gr Cuk:15gr Só:2 gr Zsír:34,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3086 kj /735 kc Fehérje: 24,5 gr Szh.: 69,9 gr Cuk:7,1gr Só:2,7 gr Zsír:14,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3073 kj /732 kc Fehérje: 27,9 gr Szh.: 85,4 gr Cuk:22,1gr Só:1,4 gr Zsír:28,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr
Allergén össze- tevek össz.	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.10.15. - 2018.10.19. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

CSÓLYOSPÁLOSI NYITNIKÉK ÓVODA, 6135 Csályospálos, Móra F.u.11.

	2018.10.15. hétfő	2018.10.16. kedd	2018.10.17. szerda	2018.10.18. csütörtök	2018.10.19. péntek	2018.10.20. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Túrós batyu (telj. Ki rlés)	Forralt tej Felvágott /sajtos párizsi/ Delma margarin light 20% Rozskenyér	Gyümölcsstea Camping sajt (töml s) TV-Paprika Parasztkenyér	Kakaós tej Kakaós foszlós kalács	Gyümölcsstea Sertéspárizsi Teljeskiörlésű kenyér F tt kemény tojás	
Ebéd	Rizsleves F. Rakott burgonya Csemege uborka Korpás kenyér Fruppy Sárgarépa-alma-banán ital 1/2	Tyúkhúsleves Zöldborsóf zélék Párolt hús Krémés (mézes) Rozskenyér	Tésztaleves Rántott sertésszelet Majonézes kukoricasaláta 1/2 Törött burgonya (1/2) Parasztkenyér	Paradicsomleves Pulykahúsos rizottó Cseresznye bef tt Félbarna kenyér	Babgulyás Grízteszta Alma Teljeskiörlésű kenyér	
Uzsonna	Vajkrém Paradicsom Korpás kenyér	Ken májas Kígyóuborka Korpás zsemle	Croissan /magvas-virslis/ Actimel ivójoghurt	Kifli (tejes v. sós) Joghurt gyümölcsös 125 gr	Vaj 82%-os Zsemle Almalé v. szilé v. narancslé 0,2l	
Tápérték össz.	En: 2289 kj /545 kc Fehérje: 19,1 gr Szh.: 43,5 gr Cuk:7,1gr Só:3,3 gr Zsír:30 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2261 kj /538 kc Fehérje: 32 gr Szh.: 44 gr Cuk:5gr Só:2,5 gr Zsír:27,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2477 kj /590 kc Fehérje: 25,1 gr Szh.: 63,9 gr Cuk:8,1gr Só:3,2 gr Zsír:25,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2864 kj /682 kc Fehérje: 27,7 gr Szh.: 79,5 gr Cuk:14gr Só:1,8 gr Zsír:22,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2956 kj /704 kc Fehérje: 34,8 gr Szh.: 91,9 gr Cuk:17,1gr Só:1,4 gr Zsír:20,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tev k össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.10.22. - 2018.10.26. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

CSÓLYOSPÁLOSI NYITNIKÉK ÓVODA, 6135 Csólyospálos, Móra F.u.11.

	2018.10.22. hétf	2018.10.23. kedd	2018.10.24. szerda	2018.10.25. csütörtök	2018.10.26. péntek	2018.10.27. szombat
Tízórai			Gyümölcs tea Kárpátia száraz felvágott Delma margarin light 20% Korpás kenyér	Forralt tej Vajkrém Kígyóborka Rozskenyér	Gyümölcs tea Vaj 82%-os Barackíz Kukoricás kenyér	
Ebéd			Tojásleves Rántott hal Párolt zöldség (1/2) Törött burgonya (1/2) Korpás kenyér	Tápai legényfogyó leves Sárgaborsó f. zselé Sertéspörkölt Dörmi szelet Rozskenyér	Krémleves Gombás sertésragu Tésztaköret Kukoricás kenyér	
Uzsonna			Baconos kifli Alma	Sertéspárizsi Zsemle	Delma margarin light 20% Szezámagos zsemle Túrórudi	
Tápérték össz.			En: 1744 kj /415 kc Fehérje: 21,6 gr Szh.: 34,6 gr Cuk:7,1gr Só:2,1 gr Zsír:26,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2624 kj /625 kc Fehérje: 37 gr Szh.: 56,6 gr Cuk:0gr Só:3 gr Zsír:22 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2553 kj /608 kc Fehérje: 24 gr Szh.: 76,2 gr Cuk:7,1gr Só:3,1 gr Zsír:21,9 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0 gr	
Allergén összetevők össz.			Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezám	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.10.29. - 2018.10.31. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

CSÓLYOSPÁLOSI NYITNIKÉK ÓVODA, 6135 Csólyospálos, Móra F.u.11.

	2018.10.29. hétfő	2018.10.30. kedd	2018.10.31. szerda	2018.11.01. csütörtök	2018.11.02. péntek	2018.11.03. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Bundás kenyér	Forralt tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Delma margarin light 20% Baromfi párizsi Félbarna kenyér			
Ebéd	Árpagyöngye leves tarjával Burgonyás tészta Csemege uborka Félbarna kenyér	Csontleves Töltött káposzta Félbarna kenyér	Zöldbableves Rizses hús Félbarna kenyér			
Uzsonna	Májkrém Félbarna kenyér	Vajkrém Félbarna kenyér Almalé v. szilé v. narancslé 0,2l	Vaj 82%-os Félbarna kenyér Sárgarépa			
Tápérték össz.	En: 3262 kj /777 kc Fehérje: 34,3 gr Szh.: 94,2 gr Cuk:7,1gr Só:3 gr Zsír:31,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2172 kj /517 kc Fehérje: 29,1 gr Szh.: 42,9 gr Cuk:0gr Só:2 gr Zsír:23,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2107 kj /502 kc Fehérje: 20,1 gr Szh.: 67,5 gr Cuk:7,1gr Só:2,5 gr Zsír:15,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr			
Allergén össze- tev k össz.	Glutén, Tojás, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller			

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás