

Heti étlap: 2018.12.01. - 2018.12.07. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2018.12.01. szombat	2018.12.02. vasárnap	2018.12.03. hétfő	2018.12.04. kedd	2018.12.05. szerda	2018.12.06. csütörtök	2018.12.07. péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Delma margarin light 20% Félbarna kenyér		Gyümölcsstea Tojáskrém Korpás kenyér	Kakaós tej Felvágott /sajtos párizsi/ TV-Paprika Magvas kenyér	Gyümölcsstea Delma margarin light 20% F tt kemény tojás Félbarna kenyér	Forralt tej Kakaós foszlós kalács	Gyümölcsstea Hot-dog
Ebéd	Burgonyaleves Sajtos metélt Félbarna kenyér		Tarhonyaleves Szilvásgombóc Mandarin v. narancs Korpás kenyér	Daragaluska-leves Paradicsommártás (1/2) Törött burgonya (1/2) F tt hús Magvas kenyér	KréMLEVES Natúr pulykamell Párolt zöldség (1/2) Párolt barnarizs (1/2) Félbarna kenyér	Zöldségleves Paprikás burgonya hússal Dörmi szelet Házi jelleg kenyér	Babgulyás Mákos guba Alma Teljeskiörlésű kenyér
Uzsonna	Kifli (tejes v. sós) Eper lekvár (mini)		Sertéspárizsi Delma margarin light 20% Zsemle	Camping sajt (töml s) Korpás zsemle	Vajkrém Szezám-magos nagy kifli MIZO boci tej 2,8% 0,2l	Korpás kifli Actimel ivójoghurt	Olasz felvágott Delma margarin light 20% Teljeskiörlésű kenyér
Tápérték össz.	En: 2213 kj /527 kc Fehérje: 14,4 gr Szh.: 84,9 gr Cuk:7,1gr Só:1,8 gr Zsír:12,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr		En: 1598 kj /381 kc Fehérje: 14,2 gr Szh.: 95,2 gr Cuk:19,1gr Só:1,8 gr Zsír:14,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2363 kj /563 kc Fehérje: 30,2 gr Szh.: 55,8 gr Cuk:9gr Só:3,2 gr Zsír:21,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2736 kj /651 kc Fehérje: 36,2 gr Szh.: 60,9 gr Cuk:7,2gr Só:3,5 gr Zsír:38,2 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0 gr	En: 2201 kj /524 kc Fehérje: 23 gr Szh.: 61 gr Cuk:0gr Só:2 gr Zsír:18,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3586 kj /854 kc Fehérje: 33,8 gr Szh.: 97,3 gr Cuk:17,2gr Só:4,5 gr Zsír:34,8 gr Tzs:1,2 gr Kalc:0 gr
Allergén össze- tev k össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller		Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezám-mag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezám-mag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.12.10. - 2018.12.14. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2018.12.10. hétfő	2018.12.11. kedd	2018.12.12. szerda	2018.12.13. csütörtök	2018.12.14. péntek	2018.12.15. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Szendvics	Forralt tej Baromfi párizsi Delma margarin light 20% Szezám magas zsemle	Gyümölcsstea K rözött Parasztkenyér	Kakaós tej Vaj 82%-os Méz Kukoricás kenyér	Gyümölcsstea Mogyorókrém Kifli (tejes v. sós)	
Ebéd	Gulyásleves Grízes tészta Banán Rozskenyér	Csontleves Májpástétom Burgonyapüré szibarack bef tt Házi jelleg kenyér	Paradicsomleves Rántott hal Tavaszi rizs Cseresznye bef tt Parasztkenyér	Csirkeragu leves Sárgaborsó f zelék Sertéspörkölt Pogácsa (sajtos v. tepert s) Kukoricás kenyér	Zöldséges tojásleves Bakonyi ragu pulykahúsból Tésztaköret Félbarna kenyér	
Uzsonna	Ken májas Rozskenyér	Vajkrém Paradicsom Házi jelleg kenyér	Meggyes-vaniliás bukta (telj. Ki rl.) Alma	Zala felvágott TV-Paprika Zsemle	Sós v. sajtós rúd Almalé v. szilé v. narancslé 0,2l	
Tápérték össz.	En: 3746 kj /892 kc Fehérje: 33,2 gr Szh.: 143,4 gr Cuk:17,3gr Só:3,5 gr Zsír:20,1 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0 gr	En: 2783 kj /663 kc Fehérje: 33,5 gr Szh.: 59,8 gr Cuk:0gr Só:3,1 gr Zsír:28,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2543 kj /605 kc Fehérje: 27,9 gr Szh.: 68,9 gr Cuk:14,1gr Só:2 gr Zsír:29,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2477 kj /590 kc Fehérje: 37,3 gr Szh.: 60,3 gr Cuk:7gr Só:3 gr Zsír:20,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2376 kj /566 kc Fehérje: 27,1 gr Szh.: 63 gr Cuk:7,1gr Só:2,7 gr Zsír:21,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tev k össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.12.17. - 2018.12.21. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2018.12.17. hétfő	2018.12.18. kedd	2018.12.19. szerda	2018.12.20. csütörtök	2018.12.21. péntek	2018.12.22. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Felvágott /sajtos párizsi/ Delma margarin light 20% Korpás kenyér	Kakaós tej Kárpátia száraz felvágott Delma margarin light 20% Korpás zsemle	Gyümölcsstea Kakaós csiga (teljes ki rlés)	Forralt tej Delma margarin light 20% Kígyóuborka Kukoricás kenyér	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Delma margarin light 20% Magvas kenyér	
Ebéd	Rizsleves F. Páosztortarhonya lecsókolbásszal Cékla savanyúság Korpás kenyér	Sertésragu leves Zöldborsóf zelék Párolt hús Szaloncukor (zselés) Félbarna kenyér	Meggyleves Rántott csirkecomb Majonézes kukoricasaláta 1/2 Törött burgonya (1/2) Teljeskiörlésű kenyér	Pulykaragu leves Tavaszi csirkemellragu Párolt rizs Fruppy Sárgarépa- alma-banán ital 1/2 Kukoricás kenyér	Zöldbableves Diós metélt Mandarin v. narancs Magvas kenyér	
Uzsonna	Camping sajt (töml s) Paradicsom Zsemle	Vajkrém TV-Paprika Félbarna kenyér	Korpás kifli Joghurt gyümölcsös 125 gr	Sertéspárizsi Szezámagos zsemle	Kukoricás buci Túrórudi	
Tápérték össz.	En: 1964 kj /468 kc Fehérje: 15,7 gr Szh.: 59,1 gr Cuk:7,1gr Só:3,2 gr Zsír:16,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2361 kj /562 kc Fehérje: 33,2 gr Szh.: 51,5 gr Cuk:12gr Só:2,5 gr Zsír:26,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3603 kj /858 kc Fehérje: 46 gr Szh.: 76,4 gr Cuk:15,1gr Só:2,2 gr Zsír:40 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2632 kj /627 kc Fehérje: 35,1 gr Szh.: 69,9 gr Cuk:0gr Só:3 gr Zsír:21,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2465 kj /587 kc Fehérje: 15,3 gr Szh.: 80,5 gr Cuk:22,1gr Só:1,4 gr Zsír:21,8 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, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller, Szezámag	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás