

Heti étlap: 2018.11.05. - 2018.11.15. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2018.11.05. hétfő	2018.11.06. kedd	2018.11.07. szerda	2018.11.08. csütörtök	2018.11.09. péntek	2018.11.10. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Szendvicsskrém Kukoricás buci	Kakaós tej Vajkrém TV-Paprika Korpás zsemle	Gyümölcsstea Vaj 82%-os Méz Kukoricás kenyér	Forralt tej Felvágott /sajtos párizsi/ Paradicsom Magvas kenyér	Gyümölcsstea Mogyorókrém Kifli (tejes v. sós)	Gyümölcsstea Delma margarin light 20% F tt kemény tojás Félbarna kenyér
Ebéd	Burgonyaleves Diós metélt Alma Teljeskiörlésű kenyér	Pulykaragu leves Paradicsomos húsgombóc Törött burgonya (1/2) Házi jelleg kenyér	Gyümölcsleves Rántott hal Kukoricás rizs Kukoricás kenyér	Csirkeragu leves Búbos hús Burgonyapüré szibarack bef tt Magvas kenyér	Daragaluska-leves Csikóstokány Tésztaköret Fruppy Sárgarépa- alma-banán ital 1/2 Korpás kenyér	Lebbencsleves Pásztortarhonya lecsókolbásszal Cékla savanyúság Félbarna kenyér
Uzsonna	Zala felvágott Delma margarin light 20% Teljeskiörlésű kenyér	Sertéspárizsi Delma margarin light 20% Házi jelleg kenyér	Korpás kifli Medve kockasajt MIZO boci tej 2,8% 0,2l	Camping sajt (töml s) Szezámagos nagy kifli	Olasz felvágott Kígyóuborka Korpás kenyér	Eper lekvár (mini) Teljes ki rlés zsemle v. kifli
Tápérték össz.	En: 2870 kj /683 kc Fehérje: 18,6 gr Szh.: 90,6 gr Cuk:22,1gr Só:1,9 gr Zsír:27,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3236 kj /770 kc Fehérje: 35,6 gr Szh.: 82,3 gr Cuk:17gr Só:2,9 gr Zsír:26,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2281 kj /543 kc Fehérje: 20,9 gr Szh.: 78,3 gr Cuk:17,1gr Só:1 gr Zsír:22,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3286 kj /782 kc Fehérje: 46,6 gr Szh.: 60,5 gr Cuk:0gr Só:3,2 gr Zsír:30 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2533 kj /603 kc Fehérje: 25,4 gr Szh.: 65,3 gr Cuk:7,1gr Só:2,8 gr Zsír:25,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2691 kj /641 kc Fehérje: 29,8 gr Szh.: 59,5 gr Cuk:7,1gr Só:3,3 gr Zsír:29,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr
Allergén össze- tev k össz.	Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Hal, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.11.12. - 2018.11.16. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2018.11.12. hétfő	2018.11.13. kedd	2018.11.14. szerda	2018.11.15. csütörtök	2018.11.16. péntek	2018.11.17. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Tojáskrém Kukoricás kenyér	Forralt tej Felvágott /sajtos párizsi/ Delma margarin light 20% Rozskenyér	Gyümölcsstea Kárpátia száraz felvágott Delma margarin light 20% Korpás kenyér	Kakaós tej Vaj 82%-os Barackíz Házi jelleg kenyér	Gyümölcsstea Hot-dog	
Ebéd	Zöldbableves Túrógombóc fahéjas öntettel Banán Kukoricás kenyér	Csontleves Bolognai spagetti Müzli szelet Rozskenyér	Krémleves Natúr pulykamell Párolt zöldség (1/2) Párolt barnarizs (1/2) Korpás kenyér	Húsleves Zöldbabf zelék Sült debreceni kolbász Házi jelleg kenyér	Gulyásleves Tejbedara Dörmi szelet Félbarna kenyér	
Uzsonna	Felvágott /pulykamell sonka/ Delma margarin light 20% Korpás zsemle	Vajkrém Paradicsom Szezámagos zsemle	Croissan /magvas- virslis/ Túrórudi	Sertéspárizsi Zsemle	Pogácsa (sajtos v. tepert s) Almalé v. szilé v. narancslé 0,2l	
Tápérték össz.	En: 2989 kj /712 kc Fehérje: 34 gr Szh.: 65,7 gr Cuk:19,1gr Só:1,9 gr Zsír:35,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2730 kj /650 kc Fehérje: 30,4 gr Szh.: 68,9 gr Cuk:2gr Só:3,9 gr Zsír:26,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2022 kj /481 kc Fehérje: 22,7 gr Szh.: 60,3 gr Cuk:7,2gr Só:3,5 gr Zsír:26,2 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0 gr	En: 2807 kj /668 kc Fehérje: 30 gr Szh.: 39,2 gr Cuk:7gr Só:3,6 gr Zsír:44,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3192 kj /760 kc Fehérje: 30,3 gr Szh.: 82,1 gr Cuk:14,1gr Só:4,1 gr Zsír:32,5 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tev k össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.11.19. - 2018.11.23. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2018.11.19. hétfő	2018.11.20. kedd	2018.11.21. szerda	2018.11.22. csütörtök	2018.11.23. péntek	2018.11.24. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Szendvics	Kakaós tej Delma margarin light 20% Ftt kemény tojás Korpás zsemle	Gyümölcsstea Kakaós csiga (teljes ki rlés)	Felvágott /sajtos párizsi/ Delma margarin light 20% Házi jelleg kenyér	Gyümölcsstea Bundás kenyér	
Ebéd	Húsgombóclevés Túrós csusza Alma Parasztkenyér	Tyúkhúsleves Burgonyaf zelék Fasírt kocka Korpás kenyér	Gombaleves Marhapörkölt Pirított bulgur Cékla savanyúság Félbarna kenyér Fruppy Sárgarépa- alma-banán ital 1/2	Paradicsomleves Brassói aprópecsenye sült burgonyával Csemege uborka Házi jelleg kenyér	Árpagyöngye leves tarjával Mákos metélt Félbarna kenyér	
Uzsonna	Vajkrém Parasztkenyér	Zala felvágott Paradicsom Korpás kenyér	Camping sajt (töml s) Kígyóuborka Félbarna kenyér	Korpás kifli Joghurt gyümölcsös 125 gr	Delma margarin light 20% Félbarna kenyér MIZO boci tej 2,8% 0,2l	
Tápérték össz.	En: 3723 kj /886 kc Fehérje: 33,5 gr Szh.: 124,9 gr Cuk:9,8gr Só:4,4 gr Zsír:27,5 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0 gr	En: 3530 kj /841 kc Fehérje: 51,5 gr Szh.: 64,2 gr Cuk:7gr Só:3,1 gr Zsír:38,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 1494 kj /356 kc Fehérje: 21,4 gr Szh.: 70,1 gr Cuk:7,1gr Só:3 gr Zsír:16,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2839 kj /676 kc Fehérje: 21,3 gr Szh.: 61,8 gr Cuk:7gr Só:2,4 gr Zsír:35 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3973 kj /946 kc Fehérje: 37,8 gr Szh.: 108,9 gr Cuk:22,1gr Só:2,2 gr Zsír:42,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tev k össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2018.11.26. - 2018.11.30. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2018.11.26. hétfő	2018.11.27. kedd	2018.11.28. szerda	2018.11.29. csütörtök	2018.11.30. péntek	2018.12.01. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Kárpátia száraz felvágott Delma margarin light 20% Korpás kenyér	Forralt tej Vaj 82%-os Trappista sajt Parasztkenyér	Gyümölcsstea Túrós batyu (telj. Ki rlés)	Kakaós tej Felvágott /Csirkemell sonka) Delma margarin light 20% Teljeskiörlésű kenyér	Gyümölcsstea Vajkrém TV-Paprika Kukoricás kenyér	
Ebéd	Lencseleves virslivel Egérke Banán Korpás kenyér	Palócleves Sárgarépa felvágott zselé Párolt hús Piskóta tekerecs Parasztkenyér	Rizsleves F. Csirkepörkölt Tarhonya köret Magvas kenyér	Tésztaleves Rántott hal Párolt káposzta (1/2) Törött burgonya (1/2) Teljeskiörlésű kenyér	Zöldborsóleves Lecsós sertésszelet Párolt rizs Kukoricás kenyér	
Uzsonna	Baconos kifli Túrórudi	Zala felvágott Delma margarin light 20% Szezámagos zsemle	Camping sajt (töml s) Kígyóborka Magvas kenyér MIZO boci tej 2,8% 0,2l	Sós v. sajtos rúd Almalé v. szilé v. narancslé 0,2l	Sertéspárizsi Zsemle	
Tápérték össz.	En: 3126 kj /744 kc Fehérje: 20,6 gr Szh.: 75 gr Cuk:13,1gr Só:2,2 gr Zsír:38,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2424 kj /577 kc Fehérje: 32,5 gr Szh.: 44,6 gr Cuk:5gr Só:2,5 gr Zsír:28,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2434 kj /579 kc Fehérje: 32,1 gr Szh.: 65,8 gr Cuk:7,1gr Só:3,2 gr Zsír:19,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2304 kj /549 kc Fehérje: 26,9 gr Szh.: 54,7 gr Cuk:7,5gr Só:2,1 gr Zsír:27,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3258 kj /776 kc Fehérje: 23,2 gr Szh.: 81,2 gr Cuk:7,1gr Só:3,9 gr Zsír:22,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tev k össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás