

Heti étlap: 2019.01.01. - 2019.01.04. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.01.01. kedd	2019.01.02. szerda	2019.01.03. csütörtök	2019.01.04. péntek	2019.01.05. szombat	2019.01.06. vasárnap
Tízórai		Gyümölcsstea Bundás kenyér	Kakaós tej Májkrem Zsemle	Gyümölcsstea Vajkrem Szezámagos nagy kifli		
Ebéd		Zöldbableves Burgonyás tészta Csemege uborka Félbarna kenyér	Zöldségleves Lencsef zelék Sertéspörkölt Müzli szelet Rozskenyér	Gulyásleves Sajtos metélt Banán Korpás kenyér		
Uzsonna		Delma margarin light 20% Félbarna kenyér MIZO boci tej 2,8% 0,2l	Sertéspárizsi Delma margarin light 20% Paradicsom Rozskenyér	Zala felvágott Delma margarin light 20% Korpás kenyér		
Tápérték össz.		<i>En: 3119 kj /743 kc Fehérje: 27,3 gr Szh.: 89,1 gr Cuk:7,1gr Só:3 gr Zsír:28,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2864 kj /682 kc Fehérje: 36,7 gr Szh.: 76,2 gr Cuk:9gr Só:3,1 gr Zsír:25,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2267 kj /540 kc Fehérje: 20,2 gr Szh.: 77,5 gr Cuk:7,1gr Só:1,8 gr Zsír:15,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr</i>		
Allergén össze- tev k össz.		<i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	<i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag</i>		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2019.01.07. - 2019.01.11. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.01.07. hétfő	2019.01.08. kedd	2019.01.09. szerda	2019.01.10. csütörtök	2019.01.11. péntek	2019.01.12. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Tojáskrém Korpás kenyér	Forralt tej Vajkrém Paradicsom Korpás zsemle	Gyümölcsstea Vaj 82%-os Méz Rozskenyér	Kakaós tej Delma margarin light 20% F tt kemény tojás Teljeskiörlésű kenyér	Gyümölcsstea Mogyorókrém Kifli (tejes v. sós)	
Ebéd	Tésztaleves Rántott hal Rizibizi szibarack bef tt Korpás kenyér	Csontleves Tökf zelék Fasírt Házi jelleg kenyér Fruppy Sárgarépa- alma-banán ital 1/2	Gyümölcsleves Rizses hús Rozskenyér	Sertésragu leves Zöldséges-tejszínes tokány Tésztaköret Teljeskiörlésű kenyér	Lebbencsleves Paprikás burgonya kolbásszal Csemege uborka Parasztkenyér	
Uzsonna	Pogácsa (sajtos v. tepert s) Túrórudi	Sertéspárizsi Házi jelleg kenyér	Olasz felvágott Delma margarin light 20% TV-Paprika Szezámagos zsemle	Felvágott /sajtos párizsi/ Kígyóuborka Zsemle	Felvágott /Csirkemell sonka) Delma margarin light 20% Parasztkenyér MIZO boci tej 2,8% 0,2l	
Tápérték össz.	En: 2317 kj /552 kc Fehérje: 23,4 gr Szh.: 55,7 gr Cuk:7,1gr Só:2,4 gr Zsír:31,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3137 kj /747 kc Fehérje: 30,3 gr Szh.: 53,3 gr Cuk:5gr Só:3,5 gr Zsír:43,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2261 kj /538 kc Fehérje: 19 gr Szh.: 81,8 gr Cuk:17,1gr Só:1,5 gr Zsír:14 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3691 kj /879 kc Fehérje: 47,7 gr Szh.: 76,9 gr Cuk:7gr Só:2,7 gr Zsír:40,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2032 kj /484 kc Fehérje: 14,3 gr Szh.: 59,6 gr Cuk:7,1gr Só:3,1 gr Zsír:18,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tev k össz.	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2019.01.14. - 2019.01.18. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.01.14. hétfő	2019.01.15. kedd	2019.01.16. szerda	2019.01.17. csütörtök	2019.01.18. péntek	2019.01.19. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Szendvics	Kakaós tej Kárpátia száraz felvágott Delma margarin light 20% Paradicsom Korpás kenyér	Gyümölcsstea Kakaós csiga (teljes ki rlés)	Forralt tej Baromfi párizsi Delma margarin light 20% TV-Paprika Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Hot-dog	
Ebéd	Burgonyaleves Ízes nudli Mandarin v. narancs Rozskenyér	Tyúkhúsleves Zöldborsóf zelék Sült debreceni kolbász Korpás kenyér	Krémleves Csirkepörkölt Tésztaköret Parasztkenyér	Rizsleves F. Natúr sertésszelet Párolt káposzta (1/2) Törött burgonya (1/2) Félbarna kenyér	Babgulyás Tejbedara Banán Házi jelleg kenyér	
Uzsonna	Vajkrém Rozskenyér	Baconos kifli Almalé v. szilé v. narancslé 0,2l	Felvágott /pulykamell sonka/ Delma margarin light 20% Kígyóuborka Parasztkenyér	Korpás kifli Joghurt gyümölcsös 125 gr	Sertéspárizsi Delma margarin light 20% Házi jelleg kenyér	
Tápérték össz.	En: 3754 kj /894 kc Fehérje: 25,1 gr Szh.: 140,9 gr Cuk:17,3gr Só:3,5 gr Zsír:24 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0 gr	En: 2976 kj /709 kc Fehérje: 31,5 gr Szh.: 51,7 gr Cuk:12gr Só:3,1 gr Zsír:45,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2786 kj /663 kc Fehérje: 33,8 gr Szh.: 74,6 gr Cuk:7,1gr Só:3,1 gr Zsír:24,3 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0 gr	En: 2330 kj /555 kc Fehérje: 25 gr Szh.: 49,4 gr Cuk:0,5gr Só:3,1 gr Zsír:26,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3352 kj /798 kc Fehérje: 33,3 gr Szh.: 89,3 gr Cuk:14,1gr Só:4,1 gr Zsír:32,4 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tev k össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2019.01.21. - 2019.01.25. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.01.21. hétfő	2019.01.22. kedd	2019.01.23. szerda	2019.01.24. csütörtök	2019.01.25. péntek	2019.01.26. szombat
Tízórai	Gyümölcs tea Baromfi párizsi Delma margarin light 20% Kukoricás kenyér	Forralt tej Vaj 82%-os Retek Korpás kenyér	Gyümölcs tea Camping sajt (tömlős) TV-Paprika Magvas kenyér	Kakaós tej Kakaós foszlós kalács	Gyümölcs tea Delma margarin light 20% Savanyított káposzta Házi jelleg kenyér	
Ebéd	Lencseleves virslivel Egérke Mandarin v. narancs Kukoricás kenyér	Daragaluska-leves Bolognai spagetti Korpás kenyér Fruppy Sárgarépa-alma-banán ital 1/2	Meggyleves Rántott hal Majonézes kukoricasaláta 1/2 Törött burgonya (1/2) Magvas kenyér	Pulykaragu leves Sárgarépa zelék Párolt hús Piskóta tekercs Parasztkenyér	Palóclevés Mákos metélt Alma Házi jelleg kenyér	
Uzsonna	Kifli (tejes v. sós) Medve kockasajt	Ken májas Zsemle	Kukoricás buci Túrórudi	Vajkrém Kígyóborka Parasztkenyér	Sertéspárizsi Korpás zsemle MIZO boci tej 2,8% 0,2l	
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: 2956 kj /704 kc Fehérje: 32,7 gr Szh.: 70,3 gr Cuk:2gr Só:3,9 gr Zsír:30,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 1977 kj /471 kc Fehérje: 20 gr Szh.: 56,3 gr Cuk:15,1gr Só:0,8 gr Zsír:23,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2514 kj /599 kc Fehérje: 31,1 gr Szh.: 50,3 gr Cuk:12gr Só:2,5 gr Zsír:28,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2408 kj /573 kc Fehérje: 21,8 gr Szh.: 75,2 gr Cuk:22,1gr Só:1,4 gr Zsír:20,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	
Allergén összetevők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Mustár, Szezám	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás

Heti étlap: 2019.01.28. - 2019.01.31. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.01.28. hétfő	2019.01.29. kedd	2019.01.30. szerda	2019.01.31. csütörtök	2019.02.01. péntek	2019.02.02. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Ízeslevél (meggy. v. alm. V. Lekv.)	Kakaós tej Vajkrém Paradicsom Rozskenyér	Gyümölcsstea Szendvicskrém Korpás kenyér	Forralt tej Felvágott /sajtos párizsi/ Kukoricás kenyér		
Ebéd	Zöldborsóleves Rakott burgonya Csemege uborka Félbarna kenyér	Tarhonyaleves Paradicsomos húsgombóc Törött burgonya (1/2) Rozskenyér	Húsgombócleves Gombás pulykaragu Párolt rizs Korpás kenyér	Csirkeragu leves Sárgaborsó f. zelék Sertéspörkölt Paula puding Kukoricás kenyér		
Uzsonna	Felvágott /Csirkemell sonka) Delma margarin light 20% Félbarna kenyér	Kifli (tejes v. sós) Eper lekvár (mini)	Sertéspárizsi Szezámagos zsemle Almalé v. szilé v. narancslé 0,2l	Camping sajt (töml s) Kifli (tejes v. sós) Alma		
Tápérték össz.	En: 2414 kj /575 kc Fehérje: 20,2 gr Szh.: 44,5 gr Cuk:7,1gr Só:3,3 gr Zsír:32,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2744 kj /653 kc Fehérje: 29,1 gr Szh.: 84,2 gr Cuk:17gr Só:2,9 gr Zsír:19,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2555 kj /608 kc Fehérje: 23,3 gr Szh.: 68 gr Cuk:7,1gr Só:3,6 gr Zsír:26,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2315 kj /551 kc Fehérje: 36,6 gr Szh.: 52,3 gr Cuk:0gr Só:3 gr Zsír:20,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr		
Allergén össze- tev k össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Aláírás