

**Heti étlap: 2019.02.25. - 2019.03.01. B-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.02.25. hétf	2019.02.26. kedd	2019.02.27. szerda	2019.02.28. csütörtök	2019.03.01. péntek	2019.03.02. szombat
<b>Tízórai</b>					Gyümölcs tea Baromfi párizsi Delma margarin light 20% Korpás kenyér	
<b>Ebéd</b>					Gulyásleves Tejbedara Mandarin v. narancs Korpás kenyér	
<b>Uzsonna</b>					Májkrém Zsemle	
<b>Tápérték össz.</b>					En: 1559 kj /371 kc Fehérje: 15,9 gr Szh.: 48,3 gr Cuk:14,1gr Só:1 gr Zsír:11,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tev k össz.</b>					Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2019.03.04. - 2019.03.08. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.03.04. hétfő	2019.03.05. kedd	2019.03.06. szerda	2019.03.07. csütörtök	2019.03.08. péntek	2019.03.09. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Delma margarin light 20% Ftt kemény tojás Parasztkenyér	Kakaós tej Sertéspárizsi TV-Paprika Teljeskiörlésű kenyér	Gyümölcsstea Vaj 82%-os Barackíz Kukoricás kenyér	Forralt tej Camping sajt (tömlős) Paradicsom Rozskenyér	Gyümölcsstea Hot-dog	
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves Rántott sajt Rizibizi szibarack befőtt Parasztkenyér	Daragaluska-leves Bolognai spagetti Müzliszelet Teljeskiörlésű kenyér	Meggyleves Natúr pulykamell Párolt zöldség (1/2) Törött burgonya (1/2) Kukoricás kenyér	Csirkeragu leves Zöldborsófzelék Párolt hús Tejszelet Rozskenyér	Lencseleves virslivel Sajtos metélt Banán Házi jellegű kenyér	
<b>Uzsonna</b>	Vajkrém Retek Teljeskiörlésű zsemle v. kifli	Delma margarin light 20% Zsemle Almalé v. szilé v. narancslé 0,2l	Zala felvágott Kígyóuborka Szezámagos zsemle	Kakaós csiga (teljeskiörlésű) Alma	Felvágott /pulykamell sonka/ Delma margarin light 20% Házi jellegű kenyér	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4268 kj /1016 kc Fehérje: 20,6 gr Szh.: 62,8 gr Cuk:7,1gr Só:2 gr Zsír:41,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3118 kj /742 kc Fehérje: 33,3 gr Szh.: 78,3 gr Cuk:9gr Só:3,9 gr Zsír:31,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2000 kj /476 kc Fehérje: 21 gr Szh.: 57,6 gr Cuk:14,1gr Só:2,1 gr Zsír:17,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2478 kj /590 kc Fehérje: 33,7 gr Szh.: 45 gr Cuk:5gr Só:2,5 gr Zsír:26,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4274 kj /1018 kc Fehérje: 41,1 gr Szh.: 109,7 gr Cuk:7,1gr Só:5,9 gr Zsír:43,8 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevek össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2019.03.11. - 2019.03.20. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.03.11. hétfő	2019.03.12. kedd	2019.03.13. szerda	2019.03.14. csütörtök	2019.03.15. péntek	2019.03.16. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Túrós batyu (telj. Ki rlés )	Kakaós tej Vajkrém Paradicsom Korpás kenyér	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Delma margarin light 20% Házi jelleg kenyér	Forralt tej Gabonapehely		
<b>Ebéd</b>	Zöldbableves Rakott burgonya Csemege uborka Félbarna kenyér	Pulykaragu leves Tökf zelék Sertéspörkölt Piskóta tekercs Korpás kenyér	Gyümölcsleves Rántott hal Kukoricás rizs Házi jelleg kenyér Fruppy Sárgarépa- alma-banán ital 1/2	Zöldségleves Reszelt csirkemáj Törött burgonya Cékla savanyúság Parasztkenyér		
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott Delma margarin light 20% Félbarna kenyér	Felvágott /sajtos párizsi/ Korpás zsemle	Korpás kifli Actimel ivójoghurt	Kárpátia száraz felvágott Delma margarin light 20% Kígyóuborka Szezámagos zsemle		
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2380 kj /567 kc Fehérje: 20 gr Szh.: 43,1 gr Cuk:7,1gr Só:3,3 gr Zsír:32,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2408 kj /573 kc Fehérje: 29,5 gr Szh.: 46,9 gr Cuk:12gr Só:3 gr Zsír:28,3 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: 2483 kj /591 kc Fehérje: 32,6 gr Szh.: 60,9 gr Cuk:0gr Só:3 gr Zsír:20,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr		
<b>Allergén össze- tev k össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Hal, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2019.03.18. - 2019.03.24. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.03.18. hétfő	2019.03.19. kedd	2019.03.20. szerda	2019.03.21. csütörtök	2019.03.22. péntek	2019.03.23. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea Szendvicsskrém Korpás kenyér	Kakaós tej Sertéspárizsi Delma margarin light 20% Paradicsom Parasztkenyér	Gyümölcs tea Ízeslevél (meggy. v. alm. V. Lekv.)	Forralt tej Vaj 82%-os Méz Kukoricás kenyér	Gyümölcs tea Mogyorókrém Kifli (tejes v. sós)	
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Ízes nudli Alma Korpás kenyér	Csontleves Almamártás Rántott sertésszelet Parasztkenyér	Paradicsomleves Sült csirkecomb Párolt zöldség (1/2) Párolt barnarizs (1/2) Félbarna kenyér	Sertésragu leves Bakonyi ragu pulykahúsból Tésztaköret Kukoricás kenyér	Rizsleves F. Paprikás burgonya hússal Csemege uborka Magvas-rozs kenyér	
<b>Uzsonna</b>	Felvágott /Csirkemell sonka) Szezámagos zsemle MIZO boci tej 2,8% 0,2l	Kifli (tejes v. sós) Medve kockasajt	Zala felvágott Delma margarin light 20% Zsemle	Camping sajt (tömlő s) Teljes ki rítés zsemle v. kifli Almalé v. szilé v. narancslé 0,2l	Vajkrém Magvas-rozs kenyér	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2302 kJ /548 kcal Fehérje: 12,8 gr Szh.: 82,3 gr Cuk:17,1gr Só:1,9 gr Zsír:18,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3084 kJ /734 kcal Fehérje: 29,1 gr Szh.: 86,5 gr Cuk:22gr Só:2,4 gr Zsír:28,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2006 kJ /478 kcal Fehérje: 27,6 gr Szh.: 58,6 gr Cuk:14,1gr Só:2,9 gr Zsír:24,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3143 kJ /748 kcal Fehérje: 38,8 gr Szh.: 70,2 gr Cuk:0gr Só:2,7 gr Zsír:27,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 1821 kJ /434 kcal Fehérje: 15,6 gr Szh.: 59,9 gr Cuk:7,1gr Só:2 gr Zsír:12,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tev k össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Földimogyoró, Tej, Zeller, Szezámag	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2019.03.25. - 2019.04.04. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.03.25. hétfő	2019.03.26. kedd	2019.03.27. szerda	2019.03.28. csütörtök	2019.03.29. péntek	2019.03.30. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Tojáskrém Parasztkenyér	Forralt tej Kakaós foszlós kalács	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Delma margarin light 20% Paradicsom Teljeskiörlésű kenyér	Kakaós tej Camping sajt (tömlős) TV-Paprika Korpás kenyér	Gyümölcsstea Hot-dog	
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves Rántott hal Tavaszi rizs Parasztkenyér	Tyúkhúsleves Sárgarépa-felzselé Párolt hús Paula puding Magvas-rozs kenyér	Tésztaleves Gombás sertésszelet Burgonyapüré Teljeskiörlésű kenyér	Krémleves Rizses hús Korpás kenyér Fruppy Sárgarépa- alma-banán ital 1/2	Babgulyás Diós metélt Alma Félbarna kenyér	
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott Zsemle	Vaj 82%-os Kígyóuborka Magvas-rozs kenyér	Sós v. sajtos rúd Túrórudi	Felvágott /pulykamell sonka/ Korpás zsemle	Vajkrém Szezámagos zsemle MIZO boci tej 2,8% 0,2l	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2131 kJ /507 kcal Fehérje: 23 gr Szh.: 56,1 gr Cuk:7,1gr Só:2,4 gr Zsír:28,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2309 kJ /550 kcal Fehérje: 29,8 gr Szh.: 42,4 gr Cuk:5gr Só:2,5 gr Zsír:27,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2317 kJ /552 kcal Fehérje: 23,8 gr Szh.: 62,3 gr Cuk:7,1gr Só:3,1 gr Zsír:20 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2966 kJ /706 kcal Fehérje: 28,4 gr Szh.: 88,6 gr Cuk:7,1gr Só:2,9 gr Zsír:24,7 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0 gr	En: 4510 kJ /1074 kcal Fehérje: 39,1 gr Szh.: 123,8 gr Cuk:22,1gr Só:4,5 gr Zsír:45,1 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevé k össz.</b>	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller, Szezámag	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás