

**Heti étlap: 2019.04.01. - 2019.04.05. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.04.01. hétf	2019.04.02. kedd	2019.04.03. szerda	2019.04.04. csütörtök	2019.04.05. péntek	2019.04.06. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Delma margarin light 20% Parasztkenyér	Kakaós tej Vaj 82%-os TV-Paprika Félbarna kenyér	Gyümölcsstea K rözött Korpás kenyér Kígyóuborka	Forralt tej Felvágott /sajtos párizsi/ Delma margarin light 20% Magvas-rozs kenyér	Gyümölcsstea Szendvics	
<b>Ebéd</b>	Palócleves Egérke Banán Parasztkenyér	Húsgombócleves Paradicsomos húsgombóc Törött burgonya (1/2) Félbarna kenyér	Meggyleves Pulykahúsos rizottó Korpás kenyér	Csirkeragu leves Sárgaborsó f zelék Sertéspörkölt Krémés (mézes) Magvas-rozs kenyér	Gulyásleves Tejbedara Narancs Házi jelleg kenyér	
<b>Uzsonna</b>	Korpás kifli Joghurt gyümölcsös 125 gr	Felvágott /pulykamell sonka/ Szezámagos zsemle	Ken májas Zsemle Almalé v. szilé v. narancslé 0,2l	Camping sajt (töml s) Paradicsom Korpás zsemle	Zala felvágott Delma margarin light 20% Házi jelleg kenyér	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2842 kj /677 kc Fehérje: 19,6 gr Szh.: 63,4 gr Cuk:13,1gr Só:1,3 gr Zsír:36,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2854 kj /679 kc Fehérje: 28,9 gr Szh.: 81,8 gr Cuk:17gr Só:2,9 gr Zsír:23,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2400 kj /571 kc Fehérje: 25,2 gr Szh.: 70,1 gr Cuk:14,1gr Só:1,1 gr Zsír:19,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2542 kj /605 kc Fehérje: 37 gr Szh.: 52,9 gr Cuk:0gr Só:3 gr Zsír:20,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3219 kj /766 kc Fehérje: 30,9 gr Szh.: 107,3 gr Cuk:14,3gr Só:3,2 gr Zsír:23 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tev k össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2019.04.08. - 2019.04.12. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.04.08. hétfő	2019.04.09. kedd	2019.04.10. szerda	2019.04.11. csütörtök	2019.04.12. péntek	2019.04.13. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Vajkrém Korpás kenyér	Forralt tej Kárpátia száraz felvágott Delma margarin light 20% Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Kakaós csiga (teljes ki rlés )	Kakaós tej Sertéspárizsi Delma margarin light 20% Házi jelleg kenyér	Gyümölcsstea Hot-dog	
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves Rántott hal Tavaszi rizs szibarack bef tt Korpás kenyér	Pulykaragu leves Zöldbabf zelék Fasírt kocka Fruppy Sárgarépa- alma-banán ital 1/2 Félbarna kenyér	Paradicsomleves Brassói aprópecsenye sült burgonyával Csemege uborka Parasztkenyér	Zöldségleves Csikóstokány Tésztaköret Házi jelleg kenyér	Tésztaleves Pásztortarhonya hússal Cékla savanyúság Magvas-rozs kenyér	
<b>Uzsonna</b>	Sós v. sajtos rúd Alma	Vaj 82%-os Paradicsom Zsemle Túrórudi	Kifli (tejes v. sós) Eper lekvár (mini)	Camping sajt (töml s) Korpás zsemle Kígyóuborka	Zala felvágott Delma margarin light 20% TV-Paprika Magvas-rozs kenyér	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 1894 kj /451 kc Fehérje: 19,6 gr Szh.: 55,7 gr Cuk:7,1gr Só:2 gr Zsír:22,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2394 kj /570 kc Fehérje: 35,9 gr Szh.: 35,6 gr Cuk:0gr Só:3,1 gr Zsír:30,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2956 kj /704 kc Fehérje: 21,3 gr Szh.: 68,9 gr Cuk:14,1gr Só:2,4 gr Zsír:35 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2879 kj /685 kc Fehérje: 30,7 gr Szh.: 75,6 gr Cuk:7gr Só:2,8 gr Zsír:27,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3445 kj /820 kc Fehérje: 32,8 gr Szh.: 94,1 gr Cuk:7,1gr Só:5,2 gr Zsír:32,1 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tev k össz.</b>	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2019.04.15. - 2019.04.19. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.04.15. hétf	2019.04.16. kedd	2019.04.17. szerda	2019.04.18. csütörtök	2019.04.19. péntek	2019.04.20. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Felvágott /sajtos párizsi/ Delma margarin light 20% Parasztkenyér	Kakaós tej Camping sajt (töml s) Retek Házi jelleg kenyér	Gyümölcsstea Bundás kenyér	Gyümölcsstea Hot-dog		
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Szilvágombóc Alma Parasztkenyér	Csontleves Bolognai spagetti Dörmi szelet Házi jelleg kenyér	Daragaluska-leves Székelykáposzta Fruppy Sárgarépa- alma-banán ital 1/2 Félbarna kenyér	Szárazbaleves Túrós csusza Félbarna kenyér		
<b>Uzsonna</b>	Vajkrém Szezámagos zsemle	Májkrém Zsemle	Delma margarin light 20% Félbarna kenyér	Vajkrém Félbarna kenyér		
<b>Tápérték össz.</b>	En: 1637 kj /390 kc Fehérje: 11,7 gr Szh.: 104,3 gr Cuk:19,1gr Só:1,4 gr Zsír:9,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2892 kj /689 kc Fehérje: 31,1 gr Szh.: 76,9 gr Cuk:9gr Só:3,9 gr Zsír:27,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3237 kj /771 kc Fehérje: 37,6 gr Szh.: 58,3 gr Cuk:7,1gr Só:2,8 gr Zsír:40,8 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3906 kj /930 kc Fehérje: 37,2 gr Szh.: 113 gr Cuk:9,6gr Só:5,4 gr Zsír:35,1 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0 gr		
<b>Allergén össze- tev k össz.</b>	Glutén, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller		

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2019.04.22. - 2019.04.26. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.04.22. hétf	2019.04.23. kedd	2019.04.24. szerda	2019.04.25. csütörtök	2019.04.26. péntek	2019.04.27. szombat
<b>Tízórai</b>		Forralt tej Gabonapehely	Gyümölcs tea Delma margarin light 20% Barackíz Kukoricás kenyér	Kakaós tej Mogyorókrém Kifli (tejes v. sós)	Gyümölcs tea Baromfi párizsi Delma margarin light 20% Házi jelleg kenyér	
<b>Ebéd</b>		Árpagyöngye leves tarjával Burgonyás tészta Félbarna kenyér	Húsleves Finomf zelék Párolt hús Paula puding Kukoricás kenyér	Zöldborsóleves Lecsós sertésszelet Párolt barnarizs Parasztkenyér	Babgulyás Túrógombóc fahéjas öntettel Házi jelleg kenyér	
<b>Uzsonna</b>		Delma margarin light 20% Kígyóuborka Félbarna kenyér	Olasz felvágott Delma margarin light 20% Retek Korpás zsemle	Vajkrém Parasztkenyér Túrórudi	Camping sajt (töml s) Korpás zsemle Alma	
<b>Tápérték össz.</b>		En: 2000 kj /476 kc Fehérje: 24 gr Szh.: 69,4 gr Cuk:0gr Só:2,1 gr Zsír:15 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2240 kj /533 kc Fehérje: 26,3 gr Szh.: 38,8 gr Cuk:12,1gr Só:3 gr Zsír:21,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3151 kj /750 kc Fehérje: 30,7 gr Szh.: 91,9 gr Cuk:7gr Só:3,9 gr Zsír:29,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3088 kj /735 kc Fehérje: 40 gr Szh.: 74,7 gr Cuk:19,1gr Só:1,6 gr Zsír:29,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tev k össz.</b>		Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2019.04.29. - 2019.04.30. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.04.29. hétfő	2019.04.30. kedd	2019.05.01. szerda	2019.05.02. csütörtök	2019.05.03. péntek	2019.05.04. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Szendvicskrém Korpás kenyér	Kakaós tej Felvágott /sajtos párizsi/ Delma margarin light 20% Magvas-rozs kenyér				
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves Rántott hal Kukoricás rizs Cseresznye befőtt Korpás kenyér	Tyúkhúsleves Szárzabbal f. zselé Sült sertéscomb Magvas-rozs kenyér				
<b>Uzsonna</b>	Pogácsa (sajtos v. tepertős) Actimel ivójoghurt	Vaj 82%-os Szezámagos nagy kifli Almalé v. szilé v. narancslé 0,2l				
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2184 kJ /520 kcal Fehérje: 24,3 gr Sznh.: 64,9 gr Cuk:7,1gr Sól:2,6 gr Zsír:25,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3252 kJ /774 kcal Fehérje: 44,7 gr Sznh.: 70,1 gr Cuk:8,5gr Sól:3 gr Zsír:34,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr				
<b>Allergén össze- tevékenység össz.</b>	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezám				

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás