

**Heti étlap: 2019.06.03. - 2019.06.09. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.06.03. hétfő	2019.06.04. kedd	2019.06.05. szerda	2019.06.06. csütörtök	2019.06.07. péntek	2019.06.08. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea K rözött Korpás kenyér	Forralt tej Vaj 82%-os TV-Paprika Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Vajkrém Kígyóuborka Házi jelleg kenyér	Kakaós tej Briós (teljes ki rlés )	Gyümölcsstea Szendvics	
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Pásztortarhonya lecsókolbásszal Káposztasaláta Korpás kenyér	Csontleves Tökf zelék Sertéspörkölt Müzli szelet Félbarna kenyér Fruppy Sárgarépa- alma-banán ital 1/2	Zöldbableves Rántott hal Tavaszi rizs szibarack bef tt Házi jelleg kenyér	Paradicsomleves Cigánypecsenye Burgonyapüré Kókuszkočka Parasztkenyér	Gombaleves Csikóstokány Tésztaköret Félbarna kenyér	
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott Delma margarin light 20% Zsemle	Zala felvágott Delma margarin light 20% Szezámagos zsemle	Kifli (tejes v. sós) Joghurt gyümölcsös 125 gr	Delma margarin light 20% Kifli (WIMPI) Alma	Pogácsa (sajtos v. tepert s) Almalé v. szilé v. narancslé 0,2l	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2546 kj /606 kc Fehérje: 24,9 gr Szh.: 71,2 gr Cuk:14,1gr Só:3,6 gr Zsír:22,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 1949 kj /464 kc Fehérje: 22,4 gr Szh.: 38,9 gr Cuk:5gr Só:3 gr Zsír:23 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 1972 kj /470 kc Fehérje: 19,9 gr Szh.: 55,5 gr Cuk:7,1gr Só:2 gr Zsír:24 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3375 kj /803 kc Fehérje: 29,3 gr Szh.: 82,7 gr Cuk:14gr Só:2,9 gr Zsír:36,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4163 kj /991 kc Fehérje: 38,5 gr Szh.: 129,6 gr Cuk:9,3gr Só:4,8 gr Zsír:34,5 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, Hal, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2019.06.10. - 2019.06.14. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.06.10. hétf	2019.06.11. kedd	2019.06.12. szerda	2019.06.13. csütörtök	2019.06.14. péntek	2019.06.15. szombat
<b>Tízórai</b>		Kakaós tej Sertéspárizsi Delma margarin light 20% Magvas-rozs kenyér	Gyümölcstea Májkrem Házi jelleg kenyér	Forralt tej Kakaós foszlós kalács	Gyümölcstea Hot-dog	
<b>Ebéd</b>		Csirkeragu leves Zöldborsóf zelék Párolt hús Magvas-rozs kenyér	Krémleves Rántott sertésszelet Párolt zöldség (1/2) Törött burgonya (1/2) Házi jelleg kenyér	Karalábé leves F. Marhapörkölt Tarhonya köret Uborkasaláta Félbarna kenyér	Tápai legényfogó leves Sajtos metélt Félbarna kenyér	
<b>Uzsonna</b>		Vajkrem Paradicsom Zsemle	Perc (sajtos v. sós)) Almalé v. szilé v. narancslé 0,2l	Sertéspárizsi Delma margarin light 20% Félbarna kenyér	Delma margarin light 20% Félbarna kenyér Sárgarépa	
<b>Tápérték össz.</b>		En: 2640 kj /629 kc Fehérje: 34,3 gr Szh.: 52,9 gr Cuk:12gr Só:2,5 gr Zsír:27,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2593 kj /617 kc Fehérje: 24,5 gr Szh.: 69,8 gr Cuk:7,2gr Só:3,9 gr Zsír:26,1 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0 gr	En: 2655 kj /632 kc Fehérje: 30,3 gr Szh.: 77,5 gr Cuk:6gr Só:3,5 gr Zsír:20,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 8975 kj /2137 kc Fehérje: 69,4 gr Szh.: 349 gr Cuk:7,1gr Só:13,3 gr Zsír:44,9 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	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2019.06.17. - 2019.06.25. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.06.17. hétfő	2019.06.18. kedd	2019.06.19. szerda	2019.06.20. csütörtök	2019.06.21. péntek	2019.06.22. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Sertéspárizsi Delma margarin light 20% Magvas-rozs kenyér	Forralt tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Camping sajt (töml s) Paradicsom Félbarna kenyér	Kakaós tej Felvágott /Csirkemell sonka) Delma margarin light 20% Zsemle	Gyümölcsstea Bundás kenyér	
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Lecsó Magvas-rozs kenyér	Húsgombócleves Rakott kelkáposzta Félbarna kenyér	Rizsleves F. Paprikás burgonya hússal Csemege uborka Félbarna kenyér Fruppy Sárgarépa- alma-banán ital 1/2	Húsleves Zöldbabf zelék Sült debreceni kolbász Félbarna kenyér	Szárazbableves Burgonyás tészta Félbarna kenyér	
<b>Uzsonna</b>	Delma margarin light 20% Zsemle MIZO boci tej 2,8% 0,2l	Felvágott /pulykamell sonka/ Delma margarin light 20% Félbarna kenyér	Búrkifli (diós v. mákos)	Vajkrém TV-Paprika Félbarna kenyér	Vaj 82%-os Kígyóuborka Félbarna kenyér	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 1629 kj /388 kc Fehérje: 12,1 gr Szh.: 44,9 gr Cuk:7,1gr Só:4 gr Zsír:15,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2402 kj /572 kc Fehérje: 32,6 gr Szh.: 39,3 gr Cuk:0gr Só:2 gr Zsír:29,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 1821 kj /434 kc Fehérje: 15,6 gr Szh.: 59,9 gr Cuk:7,1gr Só:2 gr Zsír:12,2 gr Tzs:0 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: 3279 kj /781 kc Fehérje: 31,5 gr Szh.: 100,3 gr Cuk:7,1gr Só:2,9 gr Zsír:26,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tev k össz.</b>	Glutén, Tej, Zeller, Szezám-mag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2019.06.24. - 2019.06.28. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.06.24. hétfő	2019.06.25. kedd	2019.06.26. szerda	2019.06.27. csütörtök	2019.06.28. péntek	2019.06.29. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Delma margarin light 20% Magvas-rozs kenyér	Kakaós tej Vaj 82%-os Trappista sajt Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Kakaós csiga (teljes ki rlés )	Forralt tej Vajkrém Kígyóuborka Magvas-rozs kenyér	Gyümölcsstea Hot-dog	
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves Rántott hal Rizibizi Magvas-rozs kenyér	Pulykaragu leves Bolognai spagetti Félbarna kenyér	Gyümölcsleves Natúr sertésszelet Burgonyapüré Félbarna kenyér	Zöldségleves Sárgaborsó f zelék Sertéspörkölt Magvas-rozs kenyér	Gulyásleves Ízes nudli Alma Félbarna kenyér	
<b>Uzsonna</b>	Camping sajt (töml s) Korpás zsemle	Zala felvágott Delma margarin light 20% Kifli (WIMPI)	Májkrém Félbarna kenyér	Kárpátia száraz felvágott Delma margarin light 20% Szezámagos zsemle	Delma margarin light 20% Félbarna kenyér MIZO boci tej 2,8% 0,2l	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4028 kj /959 kc Fehérje: 23,4 gr Szh.: 60,1 gr Cuk:7,1gr Só:2 gr Zsír:25,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3189 kj /759 kc Fehérje: 37,5 gr Szh.: 76,9 gr Cuk:9gr Só:3,9 gr Zsír:31,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2622 kj /624 kc Fehérje: 20,1 gr Szh.: 75,2 gr Cuk:17,1gr Só:2 gr Zsír:24,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2078 kj /495 kc Fehérje: 29,8 gr Szh.: 52 gr Cuk:0gr Só:3 gr Zsír:17,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 8737 kj /2080 kc Fehérje: 60,9 gr Szh.: 356,5 gr Cuk:17,1gr Só:12,9 gr Zsír:39,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tev k össz.</b>	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás