

**Heti étlap: 2019.07.01. - 2019.07.11. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.07.01. hétfő	2019.07.02. kedd	2019.07.03. szerda	2019.07.04. csütörtök	2019.07.05. péntek	2019.07.06. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea Vajkrém TV-Paprika Félbarna kenyér	Kakaós tej Camping sajt (tömlő s) Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Májkrem Félbarna kenyér	Forralt tej Gabonapehely	Gyümölcs tea Bundás kenyér	
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Rántott sertésszelet Rizibizi szibarack befőtt Félbarna kenyér	Csontleves Finomfélék Párolt hús Félbarna kenyér	Tarhonyaleves Csikóstokány Tésztaköret Félbarna kenyér	Csirkeragu leves Hagymás rostélyos Burgonyapüré Félbarna kenyér	Palócleves Sajtos metélt szibarack Félbarna kenyér	
<b>Uzsonna</b>	Pogácsa (sajtos v. tepertő s) Túrórudi	Sertéspárizsi Delma margarin light 20% Korpás zsemle	Kifli (tejes v. sós) Medve kockasajt	Zala felvágott Delma margarin light 20% Félbarna kenyér	Delma margarin light 20% Paradicsom Szezámagos zsemle	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 3875 kJ /923 kcal Fehérje: 25,8 gr Szh.: 72,5 gr Cuk:7,1gr Só:3,4 gr Zsír:25,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2532 kJ /603 kcal Fehérje: 25,3 gr Szh.: 50,1 gr Cuk:12gr Só:3 gr Zsír:24,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2252 kJ /536 kcal Fehérje: 22,9 gr Szh.: 68,3 gr Cuk:9,1gr Só:2,7 gr Zsír:18 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3223 kJ /767 kcal Fehérje: 37 gr Szh.: 64,2 gr Cuk:0gr Só:3,1 gr Zsír:31,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4021 kJ /957 kcal Fehérje: 43,1 gr Szh.: 93 gr Cuk:7,1gr Só:2,6 gr Zsír:44,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén összetevők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezám	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2019.07.08. - 2019.07.18. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.07.08. hétfő	2019.07.09. kedd	2019.07.10. szerda	2019.07.11. csütörtök	2019.07.12. péntek	2019.07.13. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Felvágott /sajtos párizsi/ Delma margarin light 20% Félbarna kenyér	Forralt tej Vaj 82%-os Kígyóborka Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Kakaós csiga (teljes ki rlés )	Kakaós tej Mogyorókrém Kifli (WIMPI)	Gyümölcsstea Hot-dog	
<b>Ebéd</b>	Árpagyöngye leves tarjával Mákos metélt Banán Félbarna kenyér	Daragaluska-leves Burgonyaf zelék Májpástétom Félbarna kenyér	Paradicsomleves Rántott csirkecomb Kukoricás rizs Félbarna kenyér	Karfiolleves Natúr pulykamell Párolt zöldség (1/2) Törött burgonya (1/2) Félbarna kenyér	Gulyásleves Tejberizs Alma Félbarna kenyér	
<b>Uzsonna</b>	Vajkrém Zsemle Almalé v. szilé v. narancslé 0,2l	Kifli (tejes v. sós) Eper lekvár (mini)	Felvágott /Csirke mell sonka) Delma margarin light 20% Félbarna kenyér	Camping sajt (töml s) TV-Paprika Félbarna kenyér	Májkrém Félbarna kenyér	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2306 kj /549 kc Fehérje: 20,7 gr Szh.: 80,4 gr Cuk:22,1gr Só:1,4 gr Zsír:20,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2711 kj /646 kc Fehérje: 35,1 gr Szh.: 54,2 gr Cuk:0gr Só:3 gr Zsír:29 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3961 kj /943 kc Fehérje: 48,8 gr Szh.: 95,6 gr Cuk:14,1gr Só:3,2 gr Zsír:40,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2351 kj /560 kc Fehérje: 29 gr Szh.: 52,2 gr Cuk:7gr Só:3,1 gr Zsír:25,7 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3269 kj /778 kc Fehérje: 30,3 gr Szh.: 86,6 gr Cuk:14,1gr Só:4,1 gr Zsír:32,5 gr Tzs:4 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tev k össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2019.07.15. - 2019.07.25. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.07.15. hétfő	2019.07.16. kedd	2019.07.17. szerda	2019.07.18. csütörtök	2019.07.19. péntek	2019.07.20. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Vajkrém Paradicsom Félbarna kenyér	Forralt tej Briós (teljes ki rlés )	Gyümölcsstea Májkrem Kifli (WIMPI)	Kakaós tej Felvágott /Csirkemell sonka) Delma margarin light 20% Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Vaj 82%-os Kígyóuborka Félbarna kenyér	
<b>Ebéd</b>	Lencseleves virslivel Grízes tészta Félbarna kenyér	Húsgombóclevés Kelkáposzta f zélék Sertéspörkölt Félbarna kenyér	Meggyleves Pulykahúsos rizottó Félbarna kenyér	Húsleves Bakonyi ragu pulykahúsból Tésztaköret Félbarna kenyér	Lebbencsleves Rántott hal Burgonyapüré Félbarna kenyér	
<b>Uzsonna</b>	Felvágott /pulykamell sonka/ Delma margarin light 20% Zsemle	Delma margarin light 20% Félbarna kenyér Alma	Zala felvágott Delma margarin light 20% Félbarna kenyér	Camping sajt (töml s) Korpás zsemle Túrórudi	Búrkifli (diós v. mákos) MIZO boci tej 2,8% 0,2l	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2365 kj /563 kc Fehérje: 20,8 gr Szh.: 93,7 gr Cuk:17,1gr Só:2,3 gr Zsír:10,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2118 kj /504 kc Fehérje: 25,9 gr Szh.: 44,6 gr Cuk:0gr Só:3 gr Zsír:23 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2033 kj /484 kc Fehérje: 18,1 gr Szh.: 67,8 gr Cuk:14,1gr Só:1 gr Zsír:14,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 3160 kj /752 kc Fehérje: 41,3 gr Szh.: 78 gr Cuk:7gr Só:2,7 gr Zsír:28,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2163 kj /515 kc Fehérje: 21,3 gr Szh.: 57,7 gr Cuk:7,1gr Só:2,1 gr Zsír:24,3 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tev k össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Dió, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás

**Heti étlap: 2019.07.22. - 2019.07.29. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.07.22. hétfő	2019.07.23. kedd	2019.07.24. szerda	2019.07.25. csütörtök	2019.07.26. péntek	2019.07.27. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Májkrem Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Bundás kenyér	Forralt tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Felvágott /sajtos párizsi/ Delma margarin light 20% Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Hot-dog	
<b>Ebéd</b>	Zöldbableves Túrógombóc fahéjas öntettel Félbarna kenyér	Tyúkhúsleves Paradicsomos káposztaf zelék Fasírt Félbarna kenyér	Zöldségleves Paprikás burgonya kolbással Uborkasaláta Félbarna kenyér	Tésztaleves Natúr sertésszelet Párolt zöldség (1/2) Párolt barnarizs (1/2) Félbarna kenyér	Babgulyás Diós metélt szibarack Félbarna kenyér	
<b>Uzsonna</b>	Felvágott /sajtos párizsi/ Delma margarin light 20% Zsemle	Ízeslevél (meggy. v. alm. V. Lekv.) Alma	Zala felvágott Delma margarin light 20% Félbarna kenyér	Kifli (tejes v. sós) Eper lekvár (mini)	Delma margarin light 20% Kígyóuborka Félbarna kenyér	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2676 kj /637 kc Fehérje: 30,5 gr Szh.: 65,2 gr Cuk:19,1gr Só:1,6 gr Zsír:26,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4770 kj /1136 kc Fehérje: 48,2 gr Szh.: 86,4 gr Cuk:12,1gr Só:4,4 gr Zsír:63,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2528 kj /602 kc Fehérje: 21,7 gr Szh.: 68 gr Cuk:6gr Só:3,4 gr Zsír:24,1 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 1744 kj /415 kc Fehérje: 18,9 gr Szh.: 52,6 gr Cuk:7,1gr Só:3 gr Zsír:24 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4510 kj /1074 kc Fehérje: 39,1 gr Szh.: 123,8 gr Cuk:22,1gr Só:4,5 gr Zsír:45,1 gr Tzs:4 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tev k össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Aláírás