

Heti étlap: 2025. 07. 28. - 2025. 08. 01. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Csölyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsőde, 6135 Csölyospálos, Móra Ferenc utca 11.

	2025. 07. 28. hétfő	2025. 07. 29. kedd	2025. 07. 30. szerda	2025. 07. 31. csütörtök	2025. 08. 01. péntek	2025. 08. 02. szombat
T íz ó r a i	Gyümölcsstea Szendvics *1,3,7* <i>En: 1684 kj /401 kc; Feh:20gr Szh:58gr;Cuk:7,2gr;Só:2,2gr Zsír:13,4gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Kakaós tej *7* Finom fonott kalács *1,3,6,7* <i>En: 157 kj /37 kc; Feh:8,1gr Szh:2gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr Zsír:5,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	Gyümölcsstea Liga margarin *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Házi jellegű búzakenyér *1* <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Forralt tej *7* Gabonapehely (kakaós) <i>En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsír:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Tej</i>	Gyümölcsstea Bundás kenyér *1,3* <i>En: 804 kj /191 kc; Feh:17,5gr Szh:23gr;Cuk:5,4gr;Só:0,7gr Zsír:25,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	
E b é d	Zöldborsóleves "F" *1,3,9* Páztortarhonya lecsókolbásszal *1,3,9* Uborkasaláta Kukoricás kenyér *1* <i>En: 1094 kj /260 kc; Feh:14,9gr Szh:52gr;Cuk:10,8gr;Só:3,3gr Zsír:17gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Gyümölcsleves *7* Csikóstokány *1,7,9* Tésztaköret *1,3* Félbarna kenyér *1* <i>En: 1363 kj /325 kc; Feh:21,6gr Szh:61gr;Cuk:14,5gr;Só:1,4gr Zsír:17,5gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Zöldségleves *1,3,9* Húscsikok gyros fűszerezéssel Párolt zöldség (1/2) *7,9* Sült burgonya (1/2) Házi jellegű búzakenyér *1* <i>En: 580 kj /138 kc; Feh:22,9gr Szh:42gr;Cuk:3,7gr;Só:3,7gr Zsír:19,6gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Tésztaleves *1,3,9* Rántott sertésszelet *1,3* Párolt rizs *9* Almabefőtt Kukoricás kenyér *1* <i>En: 944 kj /225 kc; Feh:25,1gr Szh:76gr;Cuk:2gr;Só:3gr Zsír:22,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Babgulyás *1,3,9,10,11* Szilvásgombóc *1* Félbarna kenyér *1* Őszibarack <i>En: 1710 kj /407 kc; Feh:20,6gr Szh:74gr;Cuk:20,2gr;Só:1,9gr Zsír:13,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezám</i>	
U z s o n n a	Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Kukoricás kenyér *1* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sajtkrém (tejszínes-téliszalámis) *7* Paradicsom Félbarna kenyér *1* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kifli (tejes v. sós) *1* Medve kockasajt *7* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Vaj 82%-os *7* Paradicsom Kukoricás kenyér *1* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Májkrem (sertés) Szendvics zsemle 50 g- 55g *1* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 2777 kj /661 kc; Feh:34,8 gr;Szh:109gr;Cuk:18gr;Só:5,5gr;Zsír:30,4 gr;Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1520 kj /362 kc; Feh:29,7 gr;Szh:63gr;Cuk:30gr;Só:1,6gr;Zsír:23,2 gr;Tzs:7,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 603 kj /144 kc; Feh:22,9 gr;Szh:42gr;Cuk:8,7gr;Só:3,7gr;Zsír:19,6 gr;Tzs:1,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1068 kj /254 kc; Feh:33,1 gr;Szh:78gr;Cuk:16gr;Só:3,2gr;Zsír:28,1 gr;Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2514 kj /599 kc; Feh:38 gr;Szh:97gr;Cuk:25,6gr;Só:2,7gr;Zsír:38,9 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr</i>	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: