

Heti étlap: 2025. 09. 15. - 2025. 09. 19. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

Csolyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsőde, 6135 Csolyospálos, Móra Ferenc utca 11.

	2025. 09. 15. hétfő	2025. 09. 16. kedd	2025. 09. 17. szerda	2025. 09. 18. csütörtök	2025. 09. 19. péntek	2025. 09. 20. szombat
R e g g e l i	Forralt tej *7*, Vaj 82%-os *7*, Méz, Kukoricás kenyér *1* En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Szh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsir:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Kakaós tej *7*, Sertéspárizsi (PICK), Liga margarin *7*, Kigyóuborka, Házi jellegű búzakenyér *1* En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsir:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Forralt tej *7*, Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) *1,3,7* En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Szh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsir:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Kakaós tej *7*, Sajtkrém (tejszínes- téliszalámis) *7*, Paradicsom, Teljeskiőrlésű búzakenyér *1* En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsir:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Forralt tej *7*, Tojáskrém *3,7*, Szemes -feles kenyér *1,11* En: 173 kj /41 kc; Feh:6,4gr Szh:1gr;Cuk:7,9gr;Só:0,3gr Zsir:13,8gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Szezámag	
T í z ó r a i	Kivi En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Alma En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Banán En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Őszibarack En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Alma En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	
E b é d	Tavaszi leves *1,3,9*, Pásztortarhonya virslivel *1,3,9*, Csemege uborka, Kukoricás kenyér *1* En: 719 kj /171 kc; Feh:11,5gr Szh:35gr;Cuk:2,4gr;Só:1,8gr Zsir:9gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller	Pulykaragu leves *1,3,9*, Sárgarépa főzelék *7,9*, Törött burgonya (1/2) *7*, Párolt hús *9*, Paula puding *7*, Házi jellegű búzakenyér *1* En: 418 kj /99 kc; Feh:18,3gr Szh:26gr;Cuk:9,5gr;Só:1,2gr Zsir:13,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Paradicsomleves *1,3*, Rakott kelkáposzta *3,7,9*, Félbarna kenyér *1* En: 373 kj /89 kc; Feh:16,2gr Szh:16gr;Cuk:8,2gr;Só:1,1gr Zsir:13,7gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Zöldségleves *1,3,9*, Csikóstokány *1,7,9*, Tésztaköret *1,3*, Teljeskiőrlésű búzakenyér *1* En: 1072 kj /255 kc; Feh:16,4gr Szh:45gr;Cuk:3,5gr;Só:1,6gr Zsir:11,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Lencseleves virslivel (áttörve) *1,3,7,9,10*, Szilvágombóc *1*, Szemes -feles kenyér *1,11* En: 1134 kj /270 kc; Feh:15,7gr Szh:50gr;Cuk:11,6gr;Só:2,2gr Zsir:10gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	
U z s o n n a	Gyermektea, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, TV-Paprika (bocskor, Kárpia), Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	Gyermektea, Sós v. sajtos rúd *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	Gyermektea, Kifli (tejes v. sós) *1*, Joghurt gyümölcsös 125 gr *7* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Liga margarin *7*, Császárszemle 50 gr *1,11*, Túrórudi (ízes) *7* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	Gyermektea, Felvágott /pulykamell sonka/, Liga margarin *7*, Kigyóuborka, Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
	En: 796 kj /190 kc; Feh:15,9 gr;Szh:36gr;Cuk:11,6gr;Só:1,9gr;Zsir:1 2,1 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr	En: 547 kj /130 kc; Feh:24 gr;Szh:28gr;Cuk:22,4gr;Só:1,3gr;Zsir:1 7,6 gr;Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr	En: 450 kj /107 kc; Feh:20,6 gr;Szh:17gr;Cuk:17,4gr;Só:1,3gr;Zsir:1 6,7 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr	En: 1202 kj /286 kc; Feh:22,1 gr;Szh:47gr;Cuk:16,4gr;Só:1,7gr;Zsir:1 5,3 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr	En: 1316 kj /313 kc; Feh:22,1 gr;Szh:52gr;Cuk:21,1gr;Só:2,5gr;Zsir:2 3,9 gr;Tzs:7,7 gr;Kalc:0 gr	

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: