

Heti étlap: 2025. 10. 01. - 2025. 10. 03. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 10. 01. szerda	2025. 10. 02. csütörtök	2025. 10. 03. péntek	2025. 10. 04. szombat	2025. 10. 05. vasárnap	2025. 10. 06. hétfő
R e g g e l i	Forralt tej *7*, Sajtkrém (tejszínes- téliszalámis) *7*, Paradicsom, Házi jellegű búzakenyér *1* En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Szh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsír:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Kakaós tej *7*, Búrkifli v. ökörszem (ízesített) *1,3,7,8* En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsír:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Dió	Forralt tej *7*, Vaj 82%-os *7*, Főtt kemény tojás *3*, Félbarna kenyér *1* En: 104 kj /25 kc; Feh:7,6gr Szh:1gr;Cuk:7,8gr;Só:0,1gr Zsír:5,5gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej			
T í z ó r a i	Kivi En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Banán En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Alma En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr			
E b é d	Csontleves *1,3,9*, Paradicsomos húsgombóc *3,9*, Törött burgonya (1/2) *7*, Házi jellegű búzakenyér *1* En: 386 kj /92 kc; Feh:14,1gr Szh:32gr;Cuk:11,1gr;Só:1,7gr Zsír:9,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Zöldborsóleves galuskával *1,3,9*, Hentestokány *7,9*, Pirított bulgur *9*, Teljeskiőrlésű búzakenyér *1* En: 346 kj /82 kc; Feh:16,6gr Szh:41gr;Cuk:2,9gr;Só:1,4gr Zsír:11,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Rizsleves F. *9*, Paprikás burgonya hússal *1,3,9,10,11*, Csemege uborka, Félbarna kenyér *1* En: 214 kj /51 kc; Feh:8,6gr Szh:31gr;Cuk:2,4gr;Só:0,6gr Zsír:6,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámag			
U z s o n a	Gyermektea, Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*, Actimel ivójoghurt *7* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Liga margarin *7*, Kígyóuborka, Teljeskiőrlésű búzakenyér *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Perc (sajtos v. sós) 50 g *1,3*, Sárgarépa En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás			
	En: 463 kj /110 kc; Feh:18,5 gr;Szh:34gr;Cuk:20,4gr;Só:1,8gr;Zsír:12,4 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr	En: 476 kj /113 kc; Feh:22,3 gr;Szh:42gr;Cuk:15,8gr;Só:1,5gr;Zsír:15,1 gr;Tzs:2,9 gr;Kalc:0 gr	En: 327 kj /78 kc; Feh:16,1 gr;Szh:33gr;Cuk:11,7gr;Só:0,7gr;Zsír:12 gr;Tzs:1,9 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: