

Heti étlap: 2025. 10. 13. - 2025. 10. 18. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 10. 13. hétfő	2025. 10. 14. kedd	2025. 10. 15. szerda	2025. 10. 16. csütörtök	2025. 10. 17. péntek	2025. 10. 18. szombat
R e g g e l i	Forralt tej *7*, Bécsi felvágott, Liga margarin *7*, Szemes -feles kenyér *1,11* 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, Szezámag	Kakaós tej *7*, Croissant (ízes) 50 gr *1,3,7* En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsir:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Forralt tej *7*, Vaj 82%-os *7*, Trappista sajt *7*, Császárszemle 50 gr *1,11* 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, Szezámag	Kakaós tej *7*, Finom fonott kalács *1,3,6,7* En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsir:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	Forralt tej *7*, Szendvics *1,3,7* En: 939 kj /224 kc; Feh:15,3gr Szh:30gr;Cuk:8,8gr;Só:1,3gr Zsir:11gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Forralt tej *7*, Májkrém (sertés), Házi jellegű búzakenyér *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
T í z ó r a i	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	Körte 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	Alma En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr
E b é d	Burgonyaleves *9*, Rántott sajt *1,3,7*, Kukoricás rizs *9*, Tartármártás *7,10*, Szemes -feles kenyér *1,11* En: 922 kj /219 kc; Feh:11,2gr Szh:52gr;Cuk:3,7gr;Só:1,7gr Zsir:25,5gr;Tzs:4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Csirkeragu leves *1,3,9*, Tökfőzelék *7,9*, Sertéspörkölt *1,3,9,10,11*, Törött burgonya (1/2) *7*, Paula puding *7*, Házi jellegű búzakenyér *1* En: 453 kj /108 kc; Feh:16,5gr Szh:25gr;Cuk:8,6gr;Só:1,8gr Zsir:13,8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Csontleves *1,3,9*, Töltött káposzta *1,3,7,10,11*, Dörmi szelet 30 gr, Kukoricás kenyér *1* En: 261 kj /62 kc; Feh:10,2gr Szh:15gr;Cuk:4,1gr;Só:1,2gr Zsir:7,3gr;Tzs:1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Meggyleves *7*, Párolt hús *9*, Párolt zöldség (1/2) *7,9*, Törött burgonya (1/2) *7*, Teljeskiőrlésű búzakenyér *1* En: 367 kj /87 kc; Feh:10,5gr Szh:29gr;Cuk:4,3gr;Só:0,7gr Zsir:8,1gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Zeller	Májgombóclevés *1,3,9*, Rizses hús *9*, Cékla savanyúság, Félbarna kenyér *1* En: 560 kj /133 kc; Feh:16,5gr Szh:42gr;Cuk:2,5gr;Só:1,3gr Zsir:10,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller	Sárgaborsóleves tarjával (áttörve) *9*, Mákos metélt *1,3*, Házi jellegű búzakenyér *1* En: 1024 kj /244 kc; Feh:18,6gr Szh:44gr;Cuk:11gr;Só:2gr Zsir:14,1gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller
U z s o n n a	Gyermektea, Sós v. sajtos rúd *1*, Sárgarépa En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	Gyermektea, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, TV-Paprika (bocskor, Kárpia), Házi jellegű búzakenyér *1* 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*, Paradicsom, Kukoricás kenyér *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*, 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, Sajtkrém (tejszínes- téliszalámis) *7*, Kígyóborka, Félbarna kenyér *1* 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*, TV-Paprika (bocskor, Kárpia), Házi jellegű búzakenyér *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej
	En: 998 kj /238 kc; Feh:15,6 gr;Szh:53gr;Cuk:12,9gr;Só:1,8gr;Zsir:28,6 gr;Tzs:5,9 gr;Kalc:0 gr	En: 582 kj /139 kc; Feh:22,2 gr;Szh:27gr;Cuk:21,5gr;Só:2gr;Zsir:17,8 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr	En: 338 kj /80 kc; Feh:14,6 gr;Szh:16gr;Cuk:13,3gr;Só:1,3gr;Zsir:10,4 gr;Tzs:2,8 gr;Kalc:0 gr	En: 497 kj /118 kc; Feh:16,2 gr;Szh:30gr;Cuk:17,2gr;Só:0,9gr;Zsir:12,1 gr;Tzs:4,6 gr;Kalc:0 gr	En: 1507 kj /359 kc; Feh:31,8 gr;Szh:72gr;Cuk:12,8gr;Só:2,6gr;Zsir:21,2 gr;Tzs:4,1 gr;Kalc:0 gr	En: 1100 kj /262 kc; Feh:23 gr;Szh:45gr;Cuk:20,2gr;Só:2,1gr;Zsir:17,1 gr;Tzs:3,9 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: