

Heti étlap: 2025. 09. 15. - 2025. 09. 19. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Csölyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsőde, 6135 Csölyospálos, 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
T íz ó r a i	Gyümölcsstea Vaj 82%-os *7* Méz Szendvics zsemle 50 g- 55g *1* En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Kakaós tej *7* Sertéspárizsi (PICK) Liga margarin *7* Kígyóborka Teljes kiőrlésű zsemle (magvas v. sima) En: 157 kj /37 kc; Feh:8,1gr Szh:2gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr Zsir:5,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Tej	Gyümölcsstea Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) *1,3,7* Banán En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Forralt tej *7* Sajtkrém (tejszínes-téliszalámis) *7* Paradicsom Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsir:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyümölcsstea Tojáskrém *3,7,10* Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11* En: 200 kj /48 kc; Feh:3,4gr Szh:0gr;Cuk:5,5gr;Só:0,3gr Zsir:18gr;Tzs:8,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szezámag	
E b é d	Tavaszi leves *1,3,9* Pásztortarhonya lecsókolbásszal *1,3,9* Csemege uborka Kukoricás kenyér *1* En: 1036 kj /247 kc; Feh:13,7gr Szh:50gr;Cuk:3,6gr;Só:3gr Zsir:14,9gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller	Sertésragu leves *1,3,9* Sárgarépa-főzelék *7,9* Párolt hús *9* Paula puding *7* Házi jellegű búzakenyér *1* En: 497 kj /118 kc; Feh:23,9gr Szh:19gr;Cuk:12,8gr;Só:2,2gr Zsir:17,1gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Paradicsomleves *1,3* Rakott kelkáposzta *3,7,9* Félbarna kenyér *1* En: 586 kj /140 kc; Feh:26,4gr Szh:25gr;Cuk:13,9gr;Só:1,7gr Zsir:22gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Zöldségleves *1,3,9* Csikóstokány *1,7,9* Tésztaköret *1,3* Teljeskiőrlésű búzakenyér *1* En: 1401 kj /334 kc; Feh:22,2gr Szh:58gr;Cuk:4,9gr;Só:2,4gr Zsir:17,5gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Lencseleves virslivel *1,3,7,9,10* Szilvásgombóc *1* Alma Szemes -feles kenyér *1,11* En: 1807 kj /430 kc; Feh:21,7gr Szh:76gr;Cuk:19,7gr;Só:3gr Zsir:14,4gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	
U z s o n n a	Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	Sós v. sajtos rúd *1* Alma En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	Kifli (tejes v. sós) *1* Joghurt gyümölcsös 125 gr *7* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Liga margarin *7* Császárszemle 50 gr *1,11* Túrórudi (ízes) *7* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	Felvágott /pulykamell sonka/ Liga margarin *7* Kígyóborka Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
	En: 1060 kj /252 kc; Feh:13,7 gr;Szh:50gr;Cuk:8,7gr;Só:3gr;Zsir:14,9 gr;Tzs:2,3 gr;Kalc:0 gr	En: 654 kj /156 kc; Feh:32 gr;Szh:21gr;Cuk:28,3gr;Só:2,4gr;Zsir:2 2,8 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr	En: 610 kj /145 kc; Feh:26,4 gr;Szh:25gr;Cuk:18,9gr;Só:1,7gr;Zsir:2 2 gr;Tzs:3,1 gr;Kalc:0 gr	En: 1525 kj /363 kc; Feh:30,2 gr;Szh:60gr;Cuk:18,9gr;Só:2,6gr;Zsir:2 3,1 gr;Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr	En: 2007 kj /478 kc; Feh:25,1 gr;Szh:77gr;Cuk:25,1gr;Só:3,3gr;Zsir:3 2,4 gr;Tzs:9,4 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: