

Heti étlap: 2025. 09. 22. - 2025. 09. 26. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2025. 09. 22. hétfő	2025. 09. 23. kedd	2025. 09. 24. szerda	2025. 09. 25. csütörtök	2025. 09. 26. péntek	2025. 09. 27. szombat
T iz ó r a i	Gyümölcsstea Szendvicskrém *7* Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* En: 258 kj /61 kc; Feh:2,1gr Szh:2gr;Cuk:5,4gr;Só:0,4gr Zsir:10,6gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Forralt tej *7* Gabonapehely (kakaós) En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsir:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Tej	Gyümölcsstea Vaj 82%-os *7* Trappista sajt *7* Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *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* Kakaós v. fahéjas fatörzs *1,3,7* Alma En: 157 kj /37 kc; Feh:8,1gr Szh:2gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr Zsir:5,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Gyümölcsstea Hot-dog *1* En: 910 kj /217 kc; Feh:18,7gr Szh:30gr;Cuk:7,4gr;Só:3,1gr Zsir:16,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr Glutén	
E b é d	Sárgaborsóleves tarjával *9* Sajtos metélt *1,3,7* Őszibarack Kukoricás kenyér *1* En: 1654 kj /394 kc; Feh:29,7gr Szh:71gr;Cuk:2,5gr;Só:3,1gr Zsir:21,9gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Zöldborsóleves "F" *1,3,9* Hagymás rostélyos Zöldséges burgonya *7* Házi jellegű búzakenyér *1* En: 607 kj /145 kc; Feh:23gr Szh:52gr;Cuk:5,1gr;Só:3gr Zsir:20,8gr;Tzs:1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Alföldileves *9* Pulykahúsos rizottó *9* Őszibarack befőtt Szemes -feles kenyér *1,11* En: 476 kj /113 kc; Feh:20,5gr Szh:52gr;Cuk:3,2gr;Só:2,1gr Zsir:11,3gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr Glutén, Zeller, Szezámag	Csirkegulyás *1,3,9,10,11* Zöldbabfőzelék *7,9* Sült sertéscomb *9* Piskóta tekercs Félbarna kenyér *1* En: 591 kj /141 kc; Feh:28,1gr Szh:26gr;Cuk:1,9gr;Só:4,2gr Zsir:25,3gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Pulykaragu leves *1,3,9* Tejberizs *7* Szilva Teljeskiörlesű búzakenyér *1* En: 538 kj /128 kc; Feh:17,6gr Szh:41gr;Cuk:19,2gr;Só:1,2gr Zsir:10gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
U z s o n n a	Kárpátia száraz felvágott Liga margarin *7* Kígyóuborka 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	Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Császárszemle 50 gr *1,11* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7* Medve kockasajt *7* Karalábé En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Baromfi párizsi (KOPÉ) Liga margarin *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Teljes kiörlesű zsemle (magvas v. sima) En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Tej	Kenőmájas Kígyóuborka 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	
	En: 1912 kj /455 kc; Feh:31,8 gr;Szh:73gr;Cuk:7,9gr;Só:3,6gr;Zsir:32,6 gr;Tzs:9,2 gr;Kalc:0 gr	En: 731 kj /174 kc; Feh:31 gr;Szh:54gr;Cuk:19,1gr;Só:3,2gr;Zsir:26,4 gr;Tzs:4,4 gr;Kalc:0 gr	En: 500 kj /119 kc; Feh:20,5 gr;Szh:52gr;Cuk:8,3gr;Só:2,1gr;Zsir:11,3 gr;Tzs:1,2 gr;Kalc:0 gr	En: 748 kj /178 kc; Feh:36,2 gr;Szh:28gr;Cuk:17,4gr;Só:4,4gr;Zsir:31 gr;Tzs:5 gr;Kalc:0 gr	En: 1448 kj /345 kc; Feh:36,3 gr;Szh:71gr;Cuk:26,6gr;Só:4,2gr;Zsir:26,7 gr;Tzs:3,6 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:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: