

Heti étlap: 2025. 10. 01. - 2025. 10. 03. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Csölyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsőde, 6135 Csölyospálos, 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
T íz ó r a i	Gyümölcsstea Sajtkrém (tejszínes- téliszalámis) *7* Paradicsom Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11* En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	Forralt tej *7* Búrkifli v. ökörszem (ízesített) *1,3,7,8* En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsír:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Dió	Gyümölcsstea Vaj 82%-os *7* Főtt kemény tojás *3* Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11* En: 59 kj /14 kc; Feh:3,2gr Szh:0gr;Cuk:5,1gr;Só:0gr Zsír:2,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Szezámag			
E b é d	Csontleves *1,3,9* Paradicsomos húsgombóc *3,9* Törött burgonya (1/2) *7* Házi jellegű búzakenyér *1* En: 579 kj /138 kc; Feh:20,5gr Szh:47gr;Cuk:16,2gr;Só:2,7gr Zsír:13,7gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Zöldborsóleves galuskával *1,3,9* Hentestokány *7,9* Pírtott bulgur *9* Teljeskiőrlésű búzakenyér *1* En: 519 kj /124 kc; Feh:25,8gr Szh:60gr;Cuk:4,3gr;Só:2,7gr Zsír:16,6gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Rizsleves F. *9* Paprikás burgonya hússal *1,3,9,10,11* Csemege uborka Félbarna kenyér *1* En: 357 kj /85 kc; Feh:14,3gr Szh:52gr;Cuk:3,9gr;Só:2gr Zsír:10,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámag			
U z s o n n a	Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7* Actimel ivójoghurt *7* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Liga margarin *7* Kígyóuborka Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Perc (sajtos v. sós) 50 g *1,3* Alma En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás			
	En: 603 kj /144 kc; Feh:20,5 gr;Szh:47gr;Cuk:21,2gr;Só:2,7gr;Zsír:1 3,7 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr	En: 643 kj /153 kc; Feh:33,8 gr;Szh:62gr;Cuk:18,3gr;Só:2,9gr;Zsír:2 2,2 gr;Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr	En: 416 kj /99 kc; Feh:17,5 gr;Szh:52gr;Cuk:9,1gr;Só:2gr;Zsír:13,3 gr;Tzs:0 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:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: