

Heti étlap: 2025. 10. 13. - 2025. 10. 18. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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
T íz ó r a i	Gyümölcsstea Bécsi felvágott Liga margarin *7* Kígyóborka 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* Croissant (ízes) 50 gr *1,3,7* Banán 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 Vaj 82%-os *7* Trappista sajt *7* Császárszemle 50 gr *1,11* En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	Kakaós tej *7* Finom fonott kalács *1,3,6,7* 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, Szójabab, Tej	Gyümölcsstea Szendvics *1,3,7* En: 1684 kj /401 kc; Feh:20gr Szh:58gr;Cuk:7,2gr;Só:2,2gr Zsir:13,4gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Gyümölcsstea Májkrem (sertés) 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
E b é d	Burgonyaleves *9* Rántott sajt *1,3,7* Kukoricás rizs *9* Tartármártás *7,10* Szemes -feles kenyér *1,11*	Csirkeragu leves *1,3,9* Tökfőzelék *7,9* Sertéspörkölt *1,3,9,10,11* Paula puding *7* Házi jellegű búzakenyér *1*	Csontleves *1,3,9* Töltött káposzta *1,3,7,10,11* Dörmi szelet 30 gr Kukoricás kenyér *1*	Meggyleves *7* Húscsík gyros fűszerezéssel Párolt zöldség (1/2) *7,9* Sült burgonya (1/2) Teljeskiörlesű búzakenyér *1*	Márgombóclevés *1,3,9* Rizses hús *9* Cékla savanyúság Félbarna kenyér *1*	Sárgaborsólevés tarjával *9* Mákos metélt *1,3* Alma Házi jellegű búzakenyér *1*
	En: 1513 kj /360 kc; Feh:18,2gr Szh:83gr;Cuk:5,8gr;Só:3gr Zsir:41,8gr;Tzs:6,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	En: 598 kj /142 kc; Feh:22,8gr Szh:19gr;Cuk:11,7gr;Só:3gr Zsir:19,5gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	En: 435 kj /104 kc; Feh:17gr Szh:25gr;Cuk:6,9gr;Só:1,8gr Zsir:12,2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	En: 676 kj /161 kc; Feh:22,2gr Szh:51gr;Cuk:6,8gr;Só:2,7gr Zsir:19,5gr;Tzs:3gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Zeller	En: 800 kj /190 kc; Feh:23,5gr Szh:59gr;Cuk:3,5gr;Só:2,5gr Zsir:14,6gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller	En: 1538 kj /366 kc; Feh:25,7gr Szh:66gr;Cuk:17,8gr;Só:2,6gr Zsir:20,6gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller
U z s o n n a	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	Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11*	Liga margarin *7* Paradicsom Teljes kiörlesű zsemle (magvas v. sima)	Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7* Joghurt gyümölcsös 125 gr *7*	Sajtkrém (tejszínes-téliszalámis) *7* Kígyóborka Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11*	Kárpátia száraz felvágott Liga margarin *7* 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: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Tej	En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej
	En: 1537 kj /366 kc; Feh:18,2 gr;Szh:83gr;Cuk:10,9gr;Só:3gr;Zsir:41,9 gr;Tzs:6,6 gr;Kalc:0 gr	En: 755 kj /180 kc; Feh:30,9 gr;Szh:21gr;Cuk:27,2gr;Só:3,2gr;Zsir:25,2 gr;Tzs:5 gr;Kalc:0 gr	En: 459 kj /109 kc; Feh:17 gr;Szh:25gr;Cuk:11,9gr;Só:1,8gr;Zsir:12,2 gr;Tzs:1,6 gr;Kalc:0 gr	En: 833 kj /198 kc; Feh:30,3 gr;Szh:53gr;Cuk:22,3gr;Só:2,9gr;Zsir:25,2 gr;Tzs:6,4 gr;Kalc:0 gr	En: 2484 kj /591 kc; Feh:43,5 gr;Szh:117gr;Cuk:10,8gr;Só:4,7gr;Zsir:28 gr;Tzs:3,6 gr;Kalc:0 gr	En: 1561 kj /372 kc; Feh:25,8 gr;Szh:66gr;Cuk:22,8gr;Só:2,6gr;Zsir:20,6 gr;Tzs:2,5 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: