

Heti étlap: 2026. 03. 09. - 2026. 03. 13. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2026. 03. 09. hétfő	2026. 03. 10. kedd	2026. 03. 11. szerda	2026. 03. 12. csütörtök	2026. 03. 13. péntek	2026. 03. 14. szombat
R e g g e l i	<p>Forralt tej *7*, Felvágott /sajtos párizsi/, Liga margarin *7*, Paradicsom, Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1*</p> <p><i>En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Szh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsir:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Kakaós tej *7*, Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) *1,3,7*</p> <p><i>En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsir:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p>Forralt tej *7*, Vaj 82%-os *7*, Barackíz, Császárszemle 50 gr *1,11*</p> <p><i>En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Szh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsir:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Szezámag</i></p>	<p>Kakaós tej *7*, Briós (teljes kiőrlésű) 50 gr *1,7*</p> <p><i>En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsir:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Forralt tej *7*, Sertéspárizsi (PICK), Liga margarin *7*, Retek, Félbarna kenyér *1*</p> <p><i>En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Szh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsir:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	
T í z ó r a i	<p>Alma</p> <p><i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p>	<p>Banán</p> <p><i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p>	<p>Alma</p> <p><i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p>	<p>Mandarin</p> <p><i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p>	<p>Alma</p> <p><i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p>	
E b é d	<p>Frankfurti leves *1,3,7,9,10,11*, Szilvágombóc *1*, Félbarna kenyér *1*</p> <p><i>En: 1032 kj /246 kc; Feh:12,3gr Szh:39gr;Cuk:12,2gr;Só:2gr Zsir:11,7gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag</i></p>	<p>Pulykaragu leves *1,3,9*, Burgonyafőzelék *7,9*, Rántott csirkehúsos falatkák *1,3*, Házi jellegű búzakenyér *1*</p> <p><i>En: 839 kj /200 kc; Feh:13,6gr Szh:38gr;Cuk:2,7gr;Só:1,5gr Zsir:18,8gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p>Csontleves *1,3,9*, Bolognai spagetti *1,3,7,9*, Teljeskiőrlésű búzakenyér *1*</p> <p><i>En: 900 kj /214 kc; Feh:15,1gr Szh:33gr;Cuk:6gr;Só:1,6gr Zsir:11,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p>Meggyleves *7*, Natúr pulykamell *1,9*, Párolt zöldség (1/2) *7,9*, Törött burgonya (1/2) *7*, Kukoricás kenyér *1*</p> <p><i>En: 427 kj /102 kc; Feh:14,5gr Szh:31gr;Cuk:4,3gr;Só:1,1gr Zsir:12gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Zeller</i></p>	<p>Zöldséges tojásleves *3,9*, Pásztortarhonya virslivel *1,3,9*, Vegyesvágott savanyú, Félbarna kenyér *1*</p> <p><i>En: 627 kj /149 kc; Feh:11,9gr Szh:33gr;Cuk:1,9gr;Só:1,5gr Zsir:9,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Zeller</i></p>	
U z s o n n a	<p>Gyermektea, Kenőmájas, Félbarna kenyér *1*</p> <p><i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>Gyermektea, Liga margarin *7*, Házi jellegű búzakenyér *1*, Sárgarépa</p> <p><i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Gyermektea, Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*, Actimel ivójoghurt *7*</p> <p><i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Gyermektea, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, Kígyóborka, Kukoricás kenyér *1*</p> <p><i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Gyermektea, Liga margarin *7*, Házi jellegű búzakenyér *1*, Sárgarépa</p> <p><i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	
	<p><i>En: 1109 kj /264 kc; Feh:16,7 gr;Szh:40gr;Cuk:21,4gr;Só:2,1gr;Zsir:14,8 gr;Tzs:3,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 968 kj /231 kc; Feh:19,4 gr;Szh:40gr;Cuk:15,6gr;Só:1,7gr;Zsir:22,8 gr;Tzs:4,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 977 kj /233 kc; Feh:19,5 gr;Szh:34gr;Cuk:15,2gr;Só:1,7gr;Zsir:14,3 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 557 kj /133 kc; Feh:20,2 gr;Szh:33gr;Cuk:17,2gr;Só:1,3gr;Zsir:16 gr;Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 704 kj /168 kc; Feh:16,3 gr;Szh:34gr;Cuk:11,1gr;Só:1,6gr;Zsir:12,7 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>	

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: