

Heti étlap: 2026. 03. 16. - 2026. 03. 20. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2026. 03. 16. hétfő	2026. 03. 17. kedd	2026. 03. 18. szerda	2026. 03. 19. csütörtök	2026. 03. 20. péntek	2026. 03. 21. szombat
R e g g e l i	Kakaós tej *7*, Vaj 82%-os *7*, Főtt kemény tojás *3*, Császárszemle 50 gr *1,11* <i>En: 157 kj /37 kc; Feh:8,9gr Szh:2gr;Cuk:11,5gr;Só:0,1gr Zsir:6,4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Szezámag</i>	Forralt tej *7*, Gabonapehely (kakaós) <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 Tej</i>	Forralt tej *7*, Felvágott /Csirkemell sonka), Liga margarin *7*, Paradicsom, Kukoricás kenyér *1* <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 Glutén, Tej</i>	Kakaós tej *7*, Finom fonott kalács *1,3,6,7* <i>En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsir:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	Forralt tej *7*, Croissant (izes) 50 gr *1,3,7* <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 Glutén, Tojás, Tej</i>	
T í z ó r a i	Banán <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	Alma <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	Mandarin <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	Banán <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	Alma <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	
E b é d	Burgonyaleves *9*, Rántott halrúd *4*, Zöldséges bulgur *9*, Tartármártás *7,10*, Félbarna kenyér *1* <i>En: 657 kj /156 kc; Feh:13gr Szh:48gr;Cuk:2gr;Só:1,3gr Zsir:12,7gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr Glutén, Hal, Tej, Zeller, Mustár</i>	Gyümölcsleves *7*, Rizses hús *9*, Teljeskiőrlésű búzakenyér *1* <i>En: 375 kj /89 kc; Feh:13,2gr Szh:43gr;Cuk:7,6gr;Só:0,6gr Zsir:7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Zeller</i>	Brokkolirémleves zsemlekockával *1,7,9*, Csikóstokány *1,7,9*, Tésztaköret *1,3*, Kukoricás kenyér *1* <i>En: 1301 kj /310 kc; Feh:17,7gr Szh:55gr;Cuk:3gr;Só:2gr Zsir:15,8gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Gulyásleves *1,3,9,10,11*, Zöldborsófőzelék *7,9*, Párolt hús *9*, Piskóta tekercs, Félbarna kenyér *1* <i>En: 398 kj /95 kc; Feh:18,4gr Szh:20gr;Cuk:8,7gr;Só:0,9gr Zsir:13,4gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag</i>	Tavaszi leves *1,3,9*, Paprikás burgonya hússal *1,3,9,10,11*, Csemege uborka, Házi jellegű búzakenyér *1* <i>En: 307 kj /73 kc; Feh:9,4gr Szh:30gr;Cuk:3gr;Só:0,9gr Zsir:7,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámag</i>	
U z s o n a	Gyermektea, Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*, Medve kockasajt *7* <i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej</i>	Gyermektea, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, TV-Paprika (bocskor, Kárpia), Teljeskiőrlésű búzakenyér *1* <i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej</i>	Gyermektea, Sós v. sajtos rúd *1*, Túrórudi (izes) *7* <i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej</i>	Gyermektea, Zala felvágott, Liga margarin *7*, Kígyóuborka, Félbarna kenyér *1* <i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej</i>	Gyermektea, Liga margarin *7*, Retek, Házi jellegű búzakenyér *1* <i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 822 kj /196 kc; Feh:21,9 gr;Szh:50gr;Cuk:15gr;Só:1,4gr;Zsir:19,1 gr;Tzs:3,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 452 kj /108 kc; Feh:17,6 gr;Szh:44gr;Cuk:16,8gr;Só:0,7gr;Zsir:10,1 gr;Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1378 kj /328 kc; Feh:22,1 gr;Szh:57gr;Cuk:12,2gr;Só:2,1gr;Zsir:18,9 gr;Tzs:4,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 527 kj /126 kc; Feh:24,1 gr;Szh:22gr;Cuk:21,6gr;Só:1gr;Zsir:17,4 gr;Tzs:3,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 384 kj /91 kc; Feh:13,8 gr;Szh:31gr;Cuk:12,2gr;Só:1gr;Zsir:10,2 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr</i>	

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: