

Heti étlap: 2026. 04. 13. - 2026. 04. 17. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

Csólyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsőde, 6135 Csólyospálos, Móra Ferenc utca 11.

	2026. 04. 13. hétfő	2026. 04. 14. kedd	2026. 04. 15. szerda	2026. 04. 16. csütörtök	2026. 04. 17. péntek	2026. 04. 18. szombat	
R e g g e l i	<p>Forralt tej *7*, Felvágott /sajtos párizsi/, Liga margarin *7*, TV-Paprika (bocskor, Kárpia), 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>Glutén, Tej</p>	<p>Kakaós tej *7*, Vaj 82%-os *7*, Trappista sajt *7*, Császárszemle 50 gr *1,11*</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>Glutén, Tej, Szezámag</p>	<p>Forralt tej *7*, Liga margarin *7*, Főtt kemény tojás *3*, Félbarna kenyér *1*</p> <p><i>En: 104 kj /25 kc; Feh:7,6gr Szh:1gr;Cuk:7,8gr;Só:0,1gr Zsir:5,5gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Kakaós tej *7*, Búrkifli v. ökörszem (ízesített) *1,3,7,8*</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>Glutén, Tojás, Tej, Dió</p>	<p>Forralt tej *7*, Hot-dog *1*</p> <p><i>En: 600 kj /143 kc; Feh:15,6gr Szh:19gr;Cuk:9,1gr;Só:2gr Zsir:13,1gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>		
T í z ó r a i	<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>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>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>Tarhonyaleves *1,3,9*, Rakott húsos tészta *1,3,7*, Kukoricás kenyér *1*</p> <p><i>En: 1074 kj /256 kc; Feh:15,1gr Szh:49gr;Cuk:2,3gr;Só:2gr Zsir:5,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Májgombóclevés *1,3,9*, Finomfőzelék *7,9*, Párolt hús *9*, Házi jellegű búzakenyér *1*, Pogácsa (sajtos v. tepertős) 70 gr *1,7*</p> <p><i>En: 513 kj /122 kc; Feh:15,6gr Szh:16gr;Cuk:11,1gr;Só:1,3gr Zsir:14,2gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Lebbencsleves *1,3,9*, Paradicsomos húsgombóc *3,9*, Törött burgonya (1/2) *7*, Félbarna kenyér *1*</p> <p><i>En: 399 kj /95 kc; Feh:14,2gr Szh:36gr;Cuk:11,2gr;Só:1,7gr Zsir:9,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Gyümölcsleves *7*, Rántott halrúd *4*, Rizibizi *9*, Teljeskiőrlésű búzakenyér *1*</p> <p><i>En: 667 kj /159 kc; Feh:10,9gr Szh:38gr;Cuk:9gr;Só:1,1gr Zsir:8,9gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr</i></p> <p>Glutén, Hal, Tej, Zeller</p>	<p>Babgulyás (áttörve) *1,3,9,10,11*, Mákos metélt *1,3*, Szemes -feles kenyér *1,11*</p> <p><i>En: 774 kj /184 kc; Feh:16gr Szh:42gr;Cuk:11,4gr;Só:0,8gr Zsir:12gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámag</p>		
U z s o n n a	<p>Gyermektea, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, 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>Glutén, Tej</p>	<p>Gyermektea, Sertéspárizsi (PICK), Liga margarin *7*, Kígyóborka, Házi jellegű búzakenyér *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>Glutén, Tej</p>	<p>Gyermektea, Kenőmájás, Retek, Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *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>Glutén</p>	<p>Gyermektea, Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*, Medve kockasajt *7*, 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>Glutén, Tej</p>	<p>Gyermektea, Liga margarin *7*, Paradicsom, Szemes -feles kenyér *1,11*</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>Glutén, Tej, Szezámag</p>		
	<p><i>En: 1151 kj /274 kc; Feh:19,5 gr;Szh:51gr;Cuk:11,5gr;Só:2,1gr;Zsir:8,9 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 643 kj /153 kc; Feh:21,3 gr;Szh:17gr;Cuk:24gr;Só:1,5gr;Zsir:18,2 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 511 kj /122 kc; Feh:21,8 gr;Szh:37gr;Cuk:20,5gr;Só:1,8gr;Zsir:14,9 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 796 kj /190 kc; Feh:16,6 gr;Szh:39gr;Cuk:21,9gr;Só:1,3gr;Zsir:12,9 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1383 kj /329 kc; Feh:31,7 gr;Szh:61gr;Cuk:22,1gr;Só:2,8gr;Zsir:25,2 gr;Tzs:2,4 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: