

Heti étlap: 2026. 03. 16. - 2026. 03. 20. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Csőlyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsőde, 6135 Csőlyospálos, 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
T í z ó r a i	Gyümölcs tea Vaj 82%-os *7* Főtt kemény tojás *3* Császárszemle 50 gr *1,11* <i>En: 59 kj /14 kc; Feh:3,2gr Szh:0gr;Cuk:5,1gr;Só:0gr Zsir:2,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Szezámag</i>	Forralt tej *7* Gabonapehely (kakaós) Alma <i>En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsir:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> Tej	Gyümölcs tea Felvágott /Csirkemell sonka) Liga margarin *7* Paradicsom Korpás kifli v. szemle *1* <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej	Kakaós tej *7* Finom fonott kalács *1,3,6,7* Banán <i>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</i>	Gyümölcs tea Croissant (ízes) 50 gr *1,3,7* Alma <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej	
E b é d	Burgonyaleves *9* Rántott halrúd *4* Zöldséges bulgur *9* Tartármártás *7,10* Félbarna kenyér *1* <i>En: 1080 kj /257 kc; Feh:18,7gr Szh:69gr;Cuk:3gr;Só:2,3gr Zsir:34gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr Glutén, Hal, Tej, Zeller, Mustár</i>	Gyümölcsleves *7* Rizses hús *9* Teljeskiőrlésű búzakenyér *1* <i>En: 498 kj /118 kc; Feh:18,8gr Szh:58gr;Cuk:12,2gr;Só:1,5gr Zsir:10gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej, Zeller	Brokkolikrémléves zsemlekockával *1,7,9* Csikóstokány *1,7,9* Tésztaköret *1,3* Kukoricás kenyér *1* <i>En: 1677 kj /399 kc; Feh:23,9gr Szh:71gr;Cuk:4,1gr;Só:2,9gr Zsir:21,5gr;Tzs:3,7gr;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: 568 kj /135 kc; Feh:26,3gr Szh:29gr;Cuk:12,4gr;Só:1,7gr Zsir:19,1gr;Tzs:1,8gr;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: 479 kj /114 kc; Feh:15,3gr Szh:49gr;Cuk:4,7gr;Só:2gr Zsir:11,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámag</i>	
U z s o n n a	Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7* Medve kockasajt *7* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej	Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej	Sós v. sajtos rúd *1* Túrórudi (ízes) *7* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej	Zala felvágott Liga margarin *7* Kígyóuborka Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej	Liga margarin *7* Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11* Retek <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej, Szezámag	
	<i>En: 1139 kj /271 kc; Feh:21,9 gr;Szh:69gr;Cuk:8,1gr;Só:2,3gr;Zsir:36,4 gr;Tzs:2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 622 kj /148 kc; Feh:26,8 gr;Szh:61gr;Cuk:26,2gr;Só:1,7gr;Zsir:15,6 gr;Tzs:5,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1701 kj /405 kc; Feh:23,9 gr;Szh:71gr;Cuk:9,1gr;Só:2,9gr;Zsir:21,5 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 725 kj /173 kc; Feh:34,4 gr;Szh:31gr;Cuk:27,9gr;Só:1,9gr;Zsir:24,8 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 502 kj /120 kc; Feh:15,3 gr;Szh:49gr;Cuk:9,7gr;Só:2gr;Zsir:11,4 gr;Tzs:0 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:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: