

## Heti étlap: 2026. 03. 23. - 2026. 03. 27. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Csőlyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsöde, 6135 Csőlyospálos, Móra Ferenc utca 11.

	2026. 03. 23. hétfő	2026. 03. 24. kedd	2026. 03. 25. szerda	2026. 03. 26. csütörtök	2026. 03. 27. péntek	2026. 03. 28. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Hot-dog *1*</b>  <i>En: 910 kj /217 kc; Feh:18,7gr                      Szh:30gr;Cuk:7,4gr;Só:3,1gr                      Zsir:16,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr</i>  Glutén	<b>Forralt tej *7*</b> <b>Vaj 82%-os *7*</b> <b>Méz</b> <b>Császárszemle 50 gr *1,11*</b>  <i>En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr                      Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr                      Zsir:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej, Szezámag	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Tojáskrém *3,7,10*</b> <b>Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1*</b>  <i>En: 200 kj /48 kc; Feh:3,4gr                      Szh:0gr;Cuk:5,5gr;Só:0,3gr                      Zsir:18gr;Tzs:8,1gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Mustár	<b>Kakaós tej *7*</b> <b>Ízeslevél (meggy. v. alm. V. Lekv.) *1,7*</b> <b>Mandarin</b>  <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</i>  Glutén, Tej	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Szendvics *1,3,7*</b>  <i>En: 1684 kj /401 kc; Feh:20gr                      Szh:58gr;Cuk:7,2gr;Só:2,2gr                      Zsir:13,4gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	
<b>E b é d</b>	<b>Zöldborsóleves galuskával *1,3,9*</b> <b>Grízes tészta *1,3*</b> <b>Mandarin</b> <b>Teljeskiórlésű búzakenyér *1*</b>  <i>En: 1131 kj /269 kc; Feh:13,7gr                      Szh:64gr;Cuk:16,2gr;Só:1,3gr                      Zsir:7,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás, Zeller	<b>Csirkeragu leves *1,3,9*</b> <b>Szárazbab főzelék *7*</b> <b>Sült sertéscomb *9*</b> <b>Dörmi szelet 30 gr</b> <b>Kukoricás kenyér *1*</b>  <i>En: 716 kj /171 kc; Feh:39,3gr                      Szh:45gr;Cuk:4,7gr;Só:4gr                      Zsir:25,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	<b>Daragaluska-leves *1,3,9*</b> <b>Töltött káposzta *1,3,7,10,11*</b> <b>Paula puding *7*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b>  <i>En: 364 kj /87 kc; Feh:19,1gr                      Szh:27gr;Cuk:6,9gr;Só:2gr                      Zsir:15,8gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	<b>Lebbencsleves *1,3,9*</b> <b>Magyaros húsos zöldségtál *9*</b> <b>Tarhonya köret *1,3,9*</b> <b>Házi jellegű búzakenyér *1*</b>  <i>En: 1338 kj /319 kc; Feh:23,1gr                      Szh:63gr;Cuk:3,3gr;Só:2,7gr                      Zsir:11gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás, Zeller	<b>Alföldileves *9*</b> <b>Tejberizs *7*</b> <b>Banán</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b>  <i>En: 464 kj /110 kc; Feh:13,3gr                      Szh:49gr;Cuk:19,1gr;Só:1,3gr                      Zsir:7,8gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej, Zeller	
<b>U z s o n n a</b>	<b>Sertéspárizsi (PICK)</b> <b>Liga margarin *7*</b> <b>Kígyóuborka</b> <b>Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr                      Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Pogácsa (sajtos v. tepertős) 70 gr *1,7*</b> <b>Banán</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr                      Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*</b> <b>TV-Paprika (bocskor, Kárpia)</b> <b>Korpás kifli v. zsemle *1*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr                      Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Olasz v. Soproni felvágott</b> <b>Liga margarin *7*</b> <b>Kígyóuborka</b> <b>Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr                      Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej, Szezámag	<b>Kenőmájas</b> <b>Szendvics zsemle 50 g- 55g *1*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr                      Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén	
	<i>En: 2041 kj /486 kc; Feh:32,4 gr;Szh:94gr;Cuk:23,6gr;Só:4,4gr;Zsir:24,3 gr;Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 840 kj /200 kc; Feh:47,3 gr;Szh:48gr;Cuk:18,7gr;Só:4,2gr;Zsir:30,7 gr;Tzs:5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 564 kj /134 kc; Feh:22,6 gr;Szh:27gr;Cuk:12,3gr;Só:2,3gr;Zsir:33,7 gr;Tzs:9,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1495 kj /356 kc; Feh:31,2 gr;Szh:65gr;Cuk:18,8gr;Só:2,9gr;Zsir:16,7 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2148 kj /511 kc; Feh:33,3 gr;Szh:106gr;Cuk:26,3gr;Só:3,5gr;Zsir:21,2 gr;Tzs:6,3 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:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: