

## Heti étlap: 2026. 03. 30. - 2026. 03. 31. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Csolyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsőde, 6135 Csolyospálos, Móra Ferenc utca 11.

	2026. 03. 30. hétfő	2026. 03. 31. kedd	2026. 04. 01. szerda	2026. 04. 02. csütörtök	2026. 04. 03. péntek	2026. 04. 04. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Vaj 82%-os *7*</b> <b>Trappista sajt *7*</b> <b>Császárszemle 50 gr *1,11*</b>  <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr</i> <i>Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezám</i>	<b>Forralt tej *7*</b> <b>Gabonapehely (kakaós)</b> <b>Banán</b>  <i>En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr</i> <i>Sznh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr</i> <i>Zsír:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Tej</i>				
<b>E b é d</b>	<b>Lencseleves virslivel *1,3,7,9,10*</b> <b>Ízes nudli *1,3*</b> <b>Alma</b> <b>Teljeskiőrlésű búzakenyér *1*</b>  <i>En: 1535 kj /365 kc; Feh:20,3gr</i> <i>Sznh:70gr;Cuk:10,2gr;Só:3,3gr</i> <i>Zsír:14,3gr;Tzs:1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Paradicsomleves *1,3*</b> <b>Húscsirkok gyros fűszerezéssel</b> <b>Párolt zöldség (1/2) *7,9*</b> <b>Sült burgonya (1/2)</b> <b>Házi jellegű búzakenyér *1*</b>  <i>En: 640 kj /152 kc; Feh:23,7gr</i> <i>Sznh:45gr;Cuk:10,5gr;Só:3,3gr</i> <i>Zsír:21,8gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>				
<b>U z s o n n a</b>	<b>Kárpátia száraz felvágott</b> <b>Liga margarin *7*</b> <b>Kígyóuborka</b> <b>Zsemle (vízes) 52 gr-56 gr *1*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr</i> <i>Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*</b> <b>Joghurt gyümölcsös 125 gr *7*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr</i> <i>Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>				
	<i>En: 1558 kj /371 kc; Feh:20,3 gr;Sznh:70gr;Cuk:15,2gr;Só:3,3gr;Zsír:14,3 gr;Tzs:1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 764 kj /182 kc; Feh:31,7 gr;Sznh:47gr;Cuk:24,5gr;Só:3,5gr;Zsír:27,4 gr;Tzs:4,8 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:Szezám; 12:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: