

## Heti étlap: 2026. 04. 06. - 2026. 04. 10. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 04. 06. hétfő	2026. 04. 07. kedd	2026. 04. 08. szerda	2026. 04. 09. csütörtök	2026. 04. 10. péntek	2026. 04. 11. szombat
<b>T í z ó r a i</b>		<b>Forralt tej *7*</b> <b>Gabonapehely (kakaós)</b> <b>Alma</b>  <i>En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr                      Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr                      Zsír:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i>  Tej	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Vaj 82%-os *7*</b> <b>Barackíz</b> <b>Házi jellegű búzakenyér *1*</b>  <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr                      Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Kakaós tej *7*</b> <b>Finom fonott kalács *1,3,6,7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 157 kj /37 kc; Feh:8,1gr                      Szh:2gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr                      Zsír:5,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Bundás kenyér *1,3*</b>  <i>En: 804 kj /191 kc; Feh:17,5gr                      Szh:23gr;Cuk:5,4gr;Só:0,7gr                      Zsír:25,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás	
<b>E b é d</b>		<b>Zöldségleves *1,3,9*</b> <b>Leccsó *9*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b>  <i>En: 442 kj /105 kc; Feh:10,6gr                      Szh:18gr;Cuk:4gr;Só:3,3gr                      Zsír:14,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás, Zeller	<b>Gombaleves galuskával *1,3,9*</b> <b>Sertéspörkölt *1,3,9,10,11*</b> <b>Tarhonya köret *1,3,9*</b> <b>Házi jellegű búzakenyér *1*</b>  <i>En: 1292 kj /308 kc; Feh:23,9gr                      Szh:63gr;Cuk:3,6gr;Só:2,6gr                      Zsír:17,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezám	<b>Tésztaleves *1,3,9*</b> <b>Tökfőzelék *7,9*</b> <b>Rántott halrúd *4*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b>  <i>En: 1131 kj /269 kc; Feh:14,9gr                      Szh:32gr;Cuk:11,1gr;Só:2,8gr                      Zsír:29,8gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	<b>Árpagyöngye leves tarjával *9*</b> <b>Burgonyás tészta *1,3*</b> <b>Dörmi szelet 30 gr</b> <b>Házi jellegű búzakenyér *1*</b>  <i>En: 1166 kj /278 kc; Feh:16,6gr                      Szh:57gr;Cuk:3,2gr;Só:3,2gr                      Zsír:9,3gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás, Zeller	
<b>U z s o n n a</b>		<b>Májkrem (sertés)</b> <b>Kígyóborka</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr                      Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén	<b>Vajkrem (natúr v. magyaros) *7*</b> <b>TV-Paprika (bocskor, Kárpia)</b> <b>Házi jellegű búzakenyér *1*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr                      Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Felvágott /pulykamell sonka/</b> <b>Liga margarin *7*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr                      Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Vaj 82%-os *7*</b> <b>Kígyóborka</b> <b>Házi jellegű búzakenyér *1*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr                      Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	
	<i>En: 566 kj /135 kc; Feh:18,6 gr; Szh:21gr; Cuk:18gr; Só:3,5gr; Zsír:19,8 gr; Tzs:5,3 gr; Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1316 kj /313 kc; Feh:23,9 gr; Szh:64gr; Cuk:8,6gr; Só:2,6gr; Zsír:17,6 gr; Tzs:0 gr; Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1288 kj /307 kc; Feh:23 gr; Szh:34gr; Cuk:26,6gr; Só:3gr; Zsír:35,5 gr; Tzs:5 gr; Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1970 kj /469 kc; Feh:34,1 gr; Szh:80gr; Cuk:8,6gr; Só:3,9gr; Zsír:34,7 gr; Tzs:2,5 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:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: