

Heti étlap: 2026. 04. 13. - 2026. 04. 17. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Csölyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsöde, 6135 Csölyospálos, 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
T i z ó r a i	<p>Gyümölcs tea Felvágott /sajtos párizsi/ Liga margarin *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1*</p> <p><i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Kakaós tej *7* Vaj 82%-os *7* Trappista sajt *7* Császárszemle 50 gr *1,11*</p> <p><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></p> <p><i>Glutén, Tej, Szezám</i></p>	<p>Gyümölcs tea Liga margarin *7* Főtt kemény tojás *3* Korpás kifli v. zsemle *1*</p> <p><i>En: 59 kj /14 kc; Feh:3,2gr Szh:0gr;Cuk:5,1gr;Só:0gr Zsir:2,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p>Forralt tej *7* Búrkifli v. ökörszem (ízesített) *1,3,7,8* Mandarin</p> <p><i>En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsir:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Dió</i></p>	<p>Gyümölcs tea Hot-dog *1*</p> <p><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></p> <p><i>Glutén</i></p>	
E b é d	<p>Tarhonyaleves *1,3,9* Rakott húsos tészta *1,3,7,9* Kukoricás kenyér *1*</p> <p><i>En: 1228 kj /292 kc; Feh:20,5gr Szh:54gr;Cuk:3,2gr;Só:3,6gr Zsir:14,7gr;Tzs:3gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p>Márgombócleves *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: 733 kj /175 kc; Feh:22,3gr Szh:22gr;Cuk:15,8gr;Só:2,7gr Zsir:20,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p>Lebbencsleves *1,3,9* Paradicsomos húsgombóc *3,9* Törött burgonya (1/2) *7* Félbarna kenyér *1*</p> <p><i>En: 570 kj /136 kc; Feh:20,4gr Szh:51gr;Cuk:15,9gr;Só:2,9gr Zsir:13,4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p>Gyümölcsleves *7* Rántott sertésszelet *1,3* Rizibizi *9* Teljeskiőrlésű búzakenyér *1*</p> <p><i>En: 865 kj /206 kc; Feh:25gr Szh:62gr;Cuk:14,1gr;Só:2,2gr Zsir:23,6gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p>Babgulyás *1,3,9,10,11* Mákos metélt *1,3* Alma Szemes -feles kenyér *1,11*</p> <p><i>En: 1226 kj /292 kc; Feh:22,6gr Szh:63gr;Cuk:18,3gr;Só:1,1gr Zsir:18gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezám</i></p>	
U z s o n n a	<p>Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* Szendvics zsemle 50 g- 55g *1* 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><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Sertéspárizsi (PICK) Liga margarin *7* Kigyóuborka Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11*</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><i>Glutén, Tej, Szezám</i></p>	<p>Kenőmájás Retek Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1*</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><i>Glutén</i></p>	<p>Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7* Medve kockasajt *7*</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><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Kárpátia száraz felvágott Liga margarin *7* Paradicsom Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1*</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><i>Glutén, Tej</i></p>	
	<p><i>En: 1252 kj /298 kc; Feh:20,5 gr;Szh:54gr;Cuk:8,3gr;Só:3,6gr;Zsir:14,7 gr;Tzs:3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 890 kj /212 kc; Feh:30,4 gr;Szh:24gr;Cuk:31,3gr;Só:2,9gr;Zsir:25,9 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 629 kj /150 kc; Feh:23,5 gr;Szh:51gr;Cuk:21,1gr;Só:2,9gr;Zsir:15,8 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 989 kj /236 kc; Feh:33 gr;Szh:65gr;Cuk:28,1gr;Só:2,4gr;Zsir:29,2 gr;Tzs:5 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2136 kj /509 kc; Feh:41,3 gr;Szh:93gr;Cuk:25,7gr;Só:4,2gr;Zsir:34,8 gr;Tzs:0,8 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: