

Heti étlap: 2026. 04. 20. - 2026. 04. 24. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Csölyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsöde, 6135 Csölyospálos, Móra Ferenc utca 11.

	2026. 04. 20. hétfő	2026. 04. 21. kedd	2026. 04. 22. szerda	2026. 04. 23. csütörtök	2026. 04. 24. péntek	2026. 04. 25. szombat
T íz ó r a i	Gyümölcs tea Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) *1,3,7* Banán <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Kakaós tej *7* Szendvicsskrém *7* Császárszemle 50 gr *1,11* <i>En: 391 kj /93 kc; Feh:10,2gr Szh:4gr;Cuk:15,8gr;Só:0,6gr Zsir:16,3gr;Tzs:8,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	Gyümölcs tea Vaj 82%-os *7* Méz Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Forralt tej *7* Gabonapehely (kakaós) <i>En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsir:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Tej</i>	Gyümölcs tea Szendvics *1,3,7* <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> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
E b d	Zöldborsóleves "F" *1,3,9* Rakott burgonya *3,7,9* Csemege uborka Félbarna kenyér *1* <i>En: 625 kj /149 kc; Feh:20gr Szh:34gr;Cuk:4,3gr;Só:2,9gr Zsir:30,5gr;Tzs:6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Húsleves *1,3,9* Szárazbab főzelék *7* Rántott halrúd *4* Kukoricás kenyér *1* Krémes (mézes) <i>En: 1212 kj /289 kc; Feh:33,4gr Szh:55gr;Cuk:4,8gr;Só:2,5gr Zsir:32,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller</i>	Daragaluska-leves *1,3,9* Zöldséges-tejszínes tokány *7,9* Pírtott bulgur *9* Házi jellegű búzakenyér *1* <i>En: 502 kj /120 kc; Feh:20,6gr Szh:59gr;Cuk:2,7gr;Só:2,8gr Zsir:19,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Meggyleves *7* Hagymás rostélyos Burgonyapüré *7,9* Szemes -feles kenyér *1,11* <i>En: 690 kj /164 kc; Feh:21,8gr Szh:59gr;Cuk:7,3gr;Só:2gr Zsir:20gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej, Zeller, Szezámag</i>	Tápai legényfogyó leves *1,3,9* Szilvásgombóc *1* Alma Parasztkenyér *1* <i>En: 1793 kj /427 kc; Feh:17,2gr Szh:68gr;Cuk:19,9gr;Só:2,1gr Zsir:13gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	
U z s o n n a	Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* Paradicsom 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> <i>Glutén, Tej</i>	Zala felvágott Liga margarin *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Korpás kifli v. zsemle *1* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Pogácsa (sajtos v. tepertős) 70 gr *1,7* Mandarin <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7* Actimel ivójoghurt *7* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* Kígyóuborka Császárszemle 50 gr *1,11* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	
	<i>En: 649 kj /154 kc; Feh:20 gr;Szh:34gr;Cuk:9,3gr;Só:2,9gr;Zsir:30,6 gr;Tzs:6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1603 kj /382 kc; Feh:43,6 gr;Szh:59gr;Cuk:20,7gr;Só:3,2gr;Zsir:48,4 gr;Tzs:10,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 526 kj /125 kc; Feh:20,6 gr;Szh:59gr;Cuk:7,7gr;Só:2,8gr;Zsir:19,2 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 814 kj /194 kc; Feh:29,8 gr;Szh:61gr;Cuk:21,3gr;Só:2,2gr;Zsir:25,6 gr;Tzs:7,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3477 kj /828 kc; Feh:37,1 gr;Szh:125gr;Cuk:27,2gr;Só:4,3gr;Zsir:26,4 gr;Tzs:3,8 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:Szezámag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: