

## Heti étlap: 2026. 05. 04. - 2026. 05. 08. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2026. 05. 04. hétfő	2026. 05. 05. kedd	2026. 05. 06. szerda	2026. 05. 07. csütörtök	2026. 05. 08. péntek	2026. 05. 09. szombat
<b>R e g g e l i</b>	<b>Forralt tej *7*, Tojáskrém *3,7*, Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1*</b>  En: 173 kj /41 kc; Feh:6,4gr Szh:1gr;Cuk:7,9gr;Só:0,3gr Zsir:13,8gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0gr  Glutén, Tojás, Tej	<b>Kakaós tej *7*, Finom fonott kalács *1,3,6,7*</b>  En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsir:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	<b>Forralt tej *7*, Vaj 82%-os *7*, Trappista sajt *7*, Kukoricás kenyér *1*</b>  En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Szh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsir:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr  Glutén, Tej	<b>Kakaós tej *7*, Zala felvágott, Liga margarin *7*, Paradicsom, Móraalmi búzakenyér *1*</b>  En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsir:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr  Glutén, Tej	<b>Forralt tej *7*, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, Retek, Korpás kifli v. zsemle *1*</b>  En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Szh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsir:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr  Glutén, Tej	
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Alma</b>  En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	<b>Banán</b>  En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	<b>Kivi</b>  En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	<b>Mandarin</b>  En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	<b>Alma</b>  En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	
<b>E b b é d</b>	<b>Tavaszi leves *1,3,9*, Pásztortarhonya virslivel *1,3,9*, Uborkasaláta, Félbarna kenyér *1*</b>  En: 738 kj /176 kc; Feh:11,9gr Szh:36gr;Cuk:6,3gr;Só:2gr Zsir:9gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr  Glutén, Tojás, Zeller	<b>Csontleves *1,3,9*, Meggy mártás *7*, Főtt hús, Pogácsa (sajtos v. tepertős) 70 gr *1,7*, Szemes -feles kenyér *1,11*</b>  En: 510 kj /121 kc; Feh:13,2gr Szh:25gr;Cuk:4,8gr;Só:1,2gr Zsir:6gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	<b>Tésztaleves *1,3,9*, Lecsós sertészelet *9*, Párolt rizs *9*, Kukoricás kenyér *1*</b>  En: 453 kj /108 kc; Feh:13,1gr Szh:44gr;Cuk:2,3gr;Só:1,8gr Zsir:11,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr  Glutén, Tojás, Zeller	<b>Pulykaragu leves *1,3,9*, Zöldborsófőzelék *7,9*, Virsli, Törött burgonya (1/2) *7*, Paula puding *7*, Móraalmi búzakenyér *1*</b>  En: 363 kj /86 kc; Feh:12,6gr Szh:29gr;Cuk:9,6gr;Só:0,9gr Zsir:9,1gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	<b>Alföldileves *9*, Túrós csusza *1,3,7*, Móraai parasztkenyér *1*</b>  En: 747 kj /178 kc; Feh:10,6gr Szh:39gr;Cuk:3,1gr;Só:0,7gr Zsir:8gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
<b>U z s o n n a</b>	<b>Gyermektea, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, Félbarna kenyér *1*</b>  En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr  Glutén, Tej	<b>Gyermektea, Sertéspárizsi (PICK), TV-Paprika (bocskor, Kárpia), Liga margarin *7*, Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1*</b>  En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr  Glutén, Tej	<b>Gyermektea, Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*, Joghurt gyümölcsös 125 gr *7*, Sárgarépa</b>  En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr  Glutén, Tej	<b>Gyermektea, Sós v. sajtos rúd *1*, Karalábé</b>  En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr  Glutén	<b>Gyermektea, Kenőmájas, Móraai parasztkenyér *1*</b>  En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr  Glutén	
	En: 920 kj /219 kc; Feh:18,3 gr;Szh:37gr;Cuk:15,7gr;Só:2,3gr;Zsir:22,9 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:0 gr	En: 639 kj /152 kc; Feh:18,9 gr;Szh:27gr;Cuk:17,7gr;Só:1,4gr;Zsir:10 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr	En: 529 kj /126 kc; Feh:17,5 gr;Szh:45gr;Cuk:11,5gr;Só:1,9gr;Zsir:14,8 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr	En: 493 kj /117 kc; Feh:18,3 gr;Szh:31gr;Cuk:22,5gr;Só:1gr;Zsir:13,1 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr	En: 824 kj /196 kc; Feh:15 gr;Szh:41gr;Cuk:12,3gr;Só:0,8gr;Zsir:11,1 gr;Tzs:3,1 gr;Kalc:0 gr	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: