

Heti étlap: 2026. 05. 11. - 2026. 05. 15. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2026. 05. 11. hétfő	2026. 05. 12. kedd	2026. 05. 13. szerda	2026. 05. 14. csütörtök	2026. 05. 15. péntek	2026. 05. 16. szombat
R e g g e l i	Forralt tej *7*, Vaj 82%-os *7*, Méz, Császárszemle 50 gr *1,11* <i>En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Szh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsir:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej, Szezámag	Kakaós tej *7*, Liga margarin *7*, Főtt kemény tojás *3*, Móraiparasztkenyér *1* <i>En: 157 kj /37 kc; Feh:8,9gr Szh:2gr;Cuk:11,5gr;Só:0,1gr Zsir:6,4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej	Forralt tej *7*, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, TV-Paprika (bocskor, Kárpia), Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* <i>En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Szh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsir:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej	Kakaós tej *7*, Búrkifli v. ökörszem (ízesített) *1,3,7,8* <i>En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsir:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Dió	Forralt tej *7*, Hot-dog *1* <i>En: 600 kj /143 kc; Feh:15,6gr Szh:19gr;Cuk:9,1gr;Só:2gr Zsir:13,1gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej	
T í z ó r a i	Kivi <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	Banán <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	Alma <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	Mandarin <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	Banán <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	
E b é d	Májgombóclevés *1,3,9*, Rántott sajt *1,3,7*, Piritott bulgur *9*, Tartármártás *7,10*, Móraihalmi búzakenyér *1* <i>En: 1184 kj /282 kc; Feh:15,9gr Szh:51gr;Cuk:3,3gr;Só:1,6gr Zsir:28,8gr;Tzs:4gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Tarhonyaleves *1,3,9*, Kelkáposzta főzelék *1,3,10,11*, Sertéspörkölt *1,3,9,10,11*, Törött burgonya (1/2) *7*, Móraiparasztkenyér *1* <i>En: 351 kj /84 kc; Feh:14gr Szh:35gr;Cuk:4gr;Só:1,4gr Zsir:8,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Gyümölcsleves *7*, Pulykahúsos rizottó *9*, Szemes -feles kenyér *1,11* <i>En: 347 kj /83 kc; Feh:12,6gr Szh:34gr;Cuk:7,9gr;Só:0,7gr Zsir:7,5gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej, Zeller, Szezámag	Tojásleves *1,3,9,10,11*, Rántott halrúd *4*, Majonéz kukoricasaláta 1/2 *7,10*, Törött burgonya (1/2) *7*, Félbarna kenyér *1* <i>En: 593 kj /141 kc; Feh:12,7gr Szh:27gr;Cuk:3,3gr;Só:1,6gr Zsir:14,1gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Babgulyás (áttörve) *1,3,9,10,11*, Tejbedara *1,7*, Kukoricás kenyér *1* <i>En: 291 kj /69 kc; Feh:15,2gr Szh:25gr;Cuk:13,2gr;Só:0,7gr Zsir:7,9gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	
U z s o n a	Gyermektea, Baromfi párizsi (KOPÉ), Kígyóborka, Liga margarin *7*, Móraihalmi búzakenyér *1* <i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej	Gyermektea, Májkrém (sertés), Paradicsom, Móraiparasztkenyér *1* <i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén	Gyermektea, Felvágott /Csirkemell sonka), Liga margarin *7*, Szemes -feles kenyér *1,11* <i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej, Szezámag	Gyermektea, Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*, Medve kockasajt *7* <i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej	Gyermektea, Felvágott /pulykamell sonka), Liga margarin *7*, Retek, Kukoricás kenyér *1* <i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej	
	<i>En: 1260 kj /300 kc; Feh:20,3 gr;Szh:53gr;Cuk:12,5gr;Só:1,7gr;Zsir:31,8 gr;Tzs:5,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 516 kj /123 kc; Feh:22,8 gr;Szh:36gr;Cuk:17gr;Só:1,6gr;Zsir:15 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 424 kj /101 kc; Feh:17 gr;Szh:36gr;Cuk:17,2gr;Só:0,8gr;Zsir:10,6 gr;Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 722 kj /172 kc; Feh:18,4 gr;Szh:28gr;Cuk:16,2gr;Só:1,8gr;Zsir:18,1 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 900 kj /214 kc; Feh:30,8 gr;Szh:44gr;Cuk:23,9gr;Só:2,7gr;Zsir:21,1 gr;Tzs:4,1 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: