

Heti étlap: 2026. 05. 18. - 2026. 05. 22. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2026. 05. 18. hétfő	2026. 05. 19. kedd	2026. 05. 20. szerda	2026. 05. 21. csütörtök	2026. 05. 22. péntek	2026. 05. 23. szombat
R e g g e l i	Forralt tej *7*, Szendvics *1,3,7* En: 939 kj /224 kc; Feh:15,3gr Szh:30gr;Cuk:8,8gr;Só:1,3gr Zsir:11gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Kakaós tej *7*, Briós (teljes kiőrlésű) 50 gr *1,7* 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	Forralt tej *7*, Sertéspárizsi (PICK), Liga margarin *7*, Paradicsom, Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* 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	Kakaós tej *7*, Croissant (izes) 50 gr *1,3,7* 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, Tej	Forralt tej *7*, Vaj 82%-os *7*, Főtt kemény tojás *3*, Kukoricás kenyér *1* En: 104 kj /25 kc; Feh:7,6gr Szh:1gr;Cuk:7,8gr;Só:0,1gr Zsir:5,5gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	
T í z ó r a i	Földieper En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Alma En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Banán En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Mandarin En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Banán En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	
E b é d	Frankfurti leves *1,3,7,9,10,11*, ízes nudli *1,3*, Szemes -feles kenyér *1,11* En: 402 kj /96 kc; Feh:8,9gr Szh:17gr;Cuk:4,6gr;Só:1,6gr Zsir:7,7gr;Tzs:1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Paradicsomleves *1,3*, Rizses hús *9*, Káposztasaláta *1,3,10,11*, Móraalmi búzakenyér *1* En: 448 kj /107 kc; Feh:15,1gr Szh:42gr;Cuk:11,6gr;Só:1,3gr Zsir:8,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámag	Daragaluska-leves *1,3,9*, Csikóstokány *1,7,9*, Tésztaköret *1,3*, Félbarna kenyér *1* En: 1033 kj /246 kc; Feh:17,8gr Szh:47gr;Cuk:3,4gr;Só:1,2gr Zsir:15,1gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Lebbencsleves *1,3,9*, Párolt hús *9*, Párolt zöldség (1/2) *7,9*, Törött burgonya (1/2) *7*, Móraai parasztkenyér *1* En: 292 kj /69 kc; Feh:10,8gr Szh:25gr;Cuk:1,8gr;Só:1,3gr Zsir:7,9gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Zöldségleves *1,3,9*, Rántott csirkehúsos falatkák *1,3*, Párolt rizs *9*, Őszibarack befőtt, Kukoricás kenyér *1* En: 852 kj /203 kc; Feh:9,4gr Szh:49gr;Cuk:1,8gr;Só:1,6gr Zsir:16,6gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller	
U z s o n n a	Gyermektea, Pogácsa (sajtos v. tepertős) 70 gr *1,7*, Túrórudi (izes) *7* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, Kígyóborka, Móraalmi búzakenyér *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Kenőmájas, Félbarna kenyér *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	Gyermektea, Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*, Actimel ivójoghurt *7* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Perc (sajtos v. sós) 50 g *1,3*, Karalábé En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás	
	En: 1349 kj /321 kc; Feh:24,2 gr;Szh:47gr;Cuk:14,9gr;Só:2,9gr;Zsir:18,7 gr;Tzs:4,7 gr;Kalc:0 gr	En: 578 kj /138 kc; Feh:20,8 gr;Szh:44gr;Cuk:24,5gr;Só:1,4gr;Zsir:12,6 gr;Tzs:2,8 gr;Kalc:0 gr	En: 1110 kj /264 kc; Feh:22,2 gr;Szh:48gr;Cuk:12,6gr;Só:1,3gr;Zsir:18,2 gr;Tzs:3,3 gr;Kalc:0 gr	En: 422 kj /100 kc; Feh:16,5 gr;Szh:27gr;Cuk:14,7gr;Só:1,5gr;Zsir:11,9 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr	En: 965 kj /230 kc; Feh:16,9 gr;Szh:50gr;Cuk:11,1gr;Só:1,7gr;Zsir:22 gr;Tzs:3 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:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: