

Heti étlap: 2026. 05. 11. - 2026. 05. 15. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Csölyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsöde, 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
T í z ó r a i	Gyümölcsstea Vaj 82%-os *7* Méz Császárszemle 50 gr *1,11* <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr</i> <i>Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	Gyümölcsstea Bundás kenyér *1,3* <i>En: 804 kj /191 kc; Feh:17,5gr</i> <i>Sznh:23gr;Cuk:5,4gr;Só:0,7gr</i> <i>Zsir:25,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Gyümölcsstea Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr</i> <i>Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kakaós tej *7* Búrkifli v. ökörszem (ízesített) *1,3,7,8* Mandarin <i>En: 157 kj /37 kc; Feh:8,1gr</i> <i>Sznh:2gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr</i> <i>Zsir:5,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Dió</i>	Gyümölcsstea Hot-dog *1* <i>En: 910 kj /217 kc; Feh:18,7gr</i> <i>Sznh:30gr;Cuk:7,4gr;Só:3,1gr</i> <i>Zsir:16,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	
E b é d	Málgombóclevés *1,3,9* Rántott sajt *1,3,7* Pirított bulgur *9* Tartármártás *7,10* Mórahalmi búzakenyér *1* <i>En: 1854 kj /441 kc; Feh:24,2gr</i> <i>Sznh:76gr;Cuk:5gr;Só:2,8gr</i> <i>Zsir:45,8gr;Tzs:6,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	Tarhonyaleves *1,3,9* Kelkáposzta főzelék *1,3,10,11* Sertéspörkölt *1,3,9,10,11* Mórai parasztkenyér *1* <i>En: 438 kj /104 kc; Feh:18,7gr</i> <i>Sznh:33gr;Cuk:5,4gr;Só:3gr</i> <i>Zsir:12gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámag</i>	Gyümölcslevés *7* Pulykahúsos rizottó *9* Szemes -feles kenyér *1,11* <i>En: 458 kj /109 kc; Feh:17,9gr</i> <i>Sznh:47gr;Cuk:12,8gr;Só:1gr</i> <i>Zsir:10,7gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej, Zeller, Szezámag</i>	Tojáslevés *1,3,9,10,11* Rántott halrúd *4* Majonéz kukoricasaláta 1/2 *7,10* Törött burgonya (1/2) *7* Félbarna kenyér *1* <i>En: 965 kj /230 kc; Feh:17,5gr</i> <i>Sznh:37gr;Cuk:4,7gr;Só:2,5gr</i> <i>Zsir:34gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag</i>	Babgulyás *1,3,9,10,11* Tejbedara *1,7* Banán Kukoricás kenyér *1* <i>En: 399 kj /95 kc; Feh:19,9gr</i> <i>Sznh:33gr;Cuk:21,2gr;Só:1gr</i> <i>Zsir:10,5gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag</i>	
U z s o n n a	Kárpátia száraz felvágott Liga margarin *7* Kígyóuborka Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr</i> <i>Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	Májkrém (sertés) Paradicsom Mórai parasztkenyér *1* Banán <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr</i> <i>Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	Felvágott /Csirkemell sonka) Liga margarin *7* Korpás kifli v. zsemle *1* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr</i> <i>Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7* Medve kockasajt *7* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr</i> <i>Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Felvágott /pulykamell sonka/ Liga margarin *7* Retek Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr</i> <i>Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 1877 kj /447 kc; Feh:24,3 gr;Sznh:76gr;Cuk:10gr;Só:2,8gr;Zsir:45,8 gr;Tzs:6,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1242 kj /296 kc; Feh:36,2 gr;Sznh:57gr;Cuk:10,7gr;Só:3,7gr;Zsir:37,3 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 482 kj /115 kc; Feh:17,9 gr;Sznh:47gr;Cuk:17,8gr;Só:1gr;Zsir:10,7 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1121 kj /267 kc; Feh:25,6 gr;Sznh:40gr;Cuk:20,2gr;Só:2,7gr;Zsir:39,7 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1309 kj /312 kc; Feh:38,6 gr;Sznh:63gr;Cuk:28,7gr;Só:4gr;Zsir:27,2 gr;Tzs:3,4 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: