

## Heti étlap: 2026. 05. 18. - 2026. 05. 22. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Csőlyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsöde, 6135 Csőlyospálos, 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
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Szendvics *1,3,7*</b>  <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>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Kakaós tej *7*</b> <b>Briós (teljes kiőrlésű) 50 gr *1,7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 157 kj /37 kc; Feh:8,1gr                      Szh:2gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr                      Zsir:5,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Sertéspárizsi (PICK)</b> <b>Liga margarin *7*</b> <b>Paradicsom</b> <b>Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1*</b>  <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr                      Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Forralt tej *7*</b> <b>Croissant (izes) 50 gr *1,3,7*</b> <b>Mandarin</b>  <i>En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr                      Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr                      Zsir:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Vaj 82%-os *7*</b> <b>Főtt kemény tojás *3*</b> <b>Császárszemle 50 gr *1,11*</b>  <i>En: 59 kj /14 kc; Feh:3,2gr                      Szh:0gr;Cuk:5,1gr;Só:0gr                      Zsir:2,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Szezámag	
<b>E b é d</b>	<b>Frankfurti leves *1,3,7,9,10,11*</b> <b>Ízes nudli *1,3*</b> <b>Földieper</b> <b>Szemes -feles kenyér *1,11*</b>  <i>En: 1462 kj /348 kc; Feh:19,1gr                      Szh:58gr;Cuk:11,6gr;Só:3,6gr                      Zsir:19,4gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	<b>Paradicsomleves *1,3*</b> <b>Rizses hús *9*</b> <b>Káposztasaláta *1,3,10,11*</b> <b>Mórahalmi búzakenyér *1*</b>  <i>En: 654 kj /156 kc; Feh:21,7gr                      Szh:61gr;Cuk:19,4gr;Só:2,3gr                      Zsir:12,3gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámag	<b>Daragaluska-leves *1,3,9*</b> <b>Csikóstokány *1,7,9*</b> <b>Tésztaköret *1,3*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b>  <i>En: 1328 kj /316 kc; Feh:24,3gr                      Szh:60gr;Cuk:4,8gr;Só:2,4gr                      Zsir:21gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	<b>Lebbencsleves *1,3,9*</b> <b>Natúr sertésszelet *1,9*</b> <b>Párolt zöldség (1/2) *7,9*</b> <b>Hagymás törött burgonya (1/2) *7*</b> <b>Mórai parasztkenyér *1*</b>  <i>En: 525 kj /125 kc; Feh:18,5gr                      Szh:40gr;Cuk:2,7gr;Só:2,6gr                      Zsir:20,3gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	<b>Zöldségleves *1,3,9*</b> <b>Rántott csirkehúsos falatkák *1,3*</b> <b>Párolt barnarizs *9*</b> <b>Őszibarack befőtt</b> <b>Kukoricás kenyér *1*</b>  <i>En: 1037 kj /247 kc; Feh:11,9gr                      Szh:65gr;Cuk:2,8gr;Só:2,6gr                      Zsir:22,6gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás, Zeller	
<b>U z s o n n a</b>	<b>Pogácsa (sajtos v. tepertős) 70 gr *1,7*</b> <b>Túrórudi (izes) *7*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr                      Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*</b> <b>Kígyóborka</b> <b>Korpás kifli v. zsemle *1*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr                      Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Kenőmájás</b> <b>Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11*</b> <b>Banán</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr                      Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Szezámag	<b>Bordás kifli (sima v. sajtós) 50 gr *1,7*</b> <b>Actimel ivójoghurt *7*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr                      Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Perec (sajtos v. sós) 50 g *1,3*</b> <b>Karalábé</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr                      Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr                      Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás	
	<i>En: 3146 kj /749 kc; Feh:39,1 gr;Szh:116gr;Cuk:18,8gr;Só:5,8gr;Zsir:32,8 gr;Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 811 kj /193 kc; Feh:29,8 gr;Szh:63gr;Cuk:34,9gr;Só:2,5gr;Zsir:18 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1352 kj /322 kc; Feh:24,3 gr;Szh:60gr;Cuk:9,8gr;Só:2,4gr;Zsir:21 gr;Tzs:2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 649 kj /154 kc; Feh:26,5 gr;Szh:43gr;Cuk:16,7gr;Só:2,8gr;Zsir:25,9 gr;Tzs:4,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1097 kj /261 kc; Feh:15,1 gr;Szh:66gr;Cuk:7,9gr;Só:2,6gr;Zsir:25 gr;Tzs:1,6 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:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: