

Heti étlap: 2026. 07. 06. - 2026. 07. 10. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2026. 07. 06. hétfő	2026. 07. 07. kedd	2026. 07. 08. szerda	2026. 07. 09. csütörtök	2026. 07. 10. péntek	2026. 07. 11. szombat
R e g g e l i	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	Kakaós tej *7*, Felvágott /sajtos párizsi/, Liga margarin *7*, TV-Paprika (bocskor, Kárpia), Mórai parasztkenyér *1* <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, Tej	Forralt tej *7*, Búrkifli v. ökörszem (ízesített) *1,3,7,8* <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, Tojás, Tej, Dió	Forralt tej *7*, Vaj 82%-os *7*, Paradicsom, 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*, Szendvics *1,3,7* <i>En: 992 kj /236 kc; Feh:16,6gr Szh:30gr;Cuk:12,5gr;Só:1,3gr Zsir:11,9gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej	
T í z ó r a k i	Ószibarack <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>	Görög v. sárgadinnye <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>	
E b é d	Májgombóclevés *1,3,9*, Grízestészta *1,3*, Félbarna kenyér *1* <i>En: 904 kj /215 kc; Feh:9,4gr Szh:40gr;Cuk:6,5gr;Só:0,9gr Zsir:5,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Zeller	Meggylevés *7*, Pulykahúsos rizottó *9*, Mórai parasztkenyér *1* <i>En: 415 kj /99 kc; Feh:12,6gr Szh:37gr;Cuk:4,4gr;Só:0,7gr Zsir:7,4gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej, Zeller	Tarhonyaleves *1,3,9*, Tököfzelék *7,9*, Sertéspörkölt *1,3,9,10,11*, Törött burgonya (1/2) *7*, Móraihalmi búzakenyér *1* <i>En: 416 kj /99 kc; Feh:12,5gr Szh:29gr;Cuk:8,4gr;Só:1,5gr Zsir:10,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Daragaluska-leves *1,3,9*, Natúr pulykamell *1,9*, Párolt káposzta (1/2) *9*, Törött burgonya (1/2) *7*, Félbarna kenyér *1* <i>En: 308 kj /73 kc; Feh:16,3gr Szh:24gr;Cuk:3,4gr;Só:1,6gr Zsir:15,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Frankfurti leves *1,3,7,9,10,11*, Túrógombóc fahéjas öntettel *1,3,7*, Mórai parasztkenyér *1* <i>En: 723 kj /172 kc; Feh:27,1gr Szh:29gr;Cuk:10,5gr;Só:1,8gr Zsir:21,9gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	
U z s o n n a	Gyermektea, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, Paradicsom, Félbarna 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	Gyermektea, Kifli (tejes v. sós) *1*, Túrórudi (ízes) *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, Zala felvágott, 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, Liga margarin *7*, Félbarna 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	Gyermektea, Pogácsa (sajtos v. tepertős) 70 gr *1,7* <i>En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej	
	<i>En: 1513 kj /360 kc; Feh:25 gr;Szh:59gr;Cuk:17,1gr;Só:2,8gr;Zsir:19 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 545 kj /130 kc; Feh:18,3 gr;Szh:39gr;Cuk:17,3gr;Só:0,9gr;Zsir:11,4 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 493 kj /117 kc; Feh:16,9 gr;Szh:30gr;Cuk:17,6gr;Só:1,6gr;Zsir:13,7 gr;Tzs:3,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 385 kj /92 kc; Feh:20,7 gr;Szh:25gr;Cuk:12,6gr;Só:1,7gr;Zsir:18,2 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1723 kj /410 kc; Feh:43,8 gr;Szh:60gr;Cuk:24,5gr;Só:3,1gr;Zsir:33,8 gr;Tzs:7,4 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:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: