

Heti étlap: 2026. 07. 13. - 2026. 07. 17. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2026. 07. 13. hétfő	2026. 07. 14. kedd	2026. 07. 15. szerda	2026. 07. 16. csütörtök	2026. 07. 17. péntek	2026. 07. 18. szombat
R e g g e l i	Forralt tej *7*, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, TV-Paprika (bocskor, Kárpia), Mórahalmi búzakenyér *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	Forralt tej *7*, Gabonapehely (kakaós) <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> Tej	Kakaós tej *7*, Vaj 82%-os *7*, Méz, Mórahalmi búzakenyér *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	Kakaós tej *7*, Croissant (izes) 50 gr *1,3,7* <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	Forralt tej *7*, Liga margarin *7*, Főtt kemény tojás *3*, Mórai parasztkenyér *1* <i>En: 104 kj /25 kc; Feh:7,6gr Szh:1gr;Cuk:7,8gr;Só:0,1gr Zsir:5,5gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej	
T í z ó r a i	Alma <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>	Őszibarack <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>	Őszibarack <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	Alföldileves *9*, Rántott halrúd *4*, Zöldséges bulgur *9*, Tartármártás *7,10*, Mórahalmi búzakenyér *1* <i>En: 621 kj /148 kc; Feh:12,5gr Szh:42gr;Cuk:1,9gr;Só:1,1gr Zsir:11,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Hal, Tej, Zeller, Mustár	Zöldségleves *1,3,9*, Zöldborsós sertésragu *7*, Tésztaöntet *1,3*, Félbarna kenyér *1* <i>En: 1048 kj /250 kc; Feh:15,3gr Szh:46gr;Cuk:3,2gr;Só:1,8gr Zsir:9,2gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Lebbencsleves *1,3,9*, Fasírt kocka *1,3,9*, Párolt rizs *9*, Mórahalmi búzakenyér *1* <i>En: 457 kj /109 kc; Feh:16,8gr Szh:44gr;Cuk:1,3gr;Só:1,5gr Zsir:10,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Zeller	Rizsleves F. *9*, Párolt hús *9*, Burgonyapüré *7,9*, Félbarna kenyér *1* <i>En: 284 kj /68 kc; Feh:11,7gr Szh:38gr;Cuk:2,4gr;Só:1,4gr Zsir:10,2gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej, Zeller	Kertészleves *9*, Túrós csusza *1,3,7*, Mórai parasztkenyér *1* <i>En: 898 kj /214 kc; Feh:12,2gr Szh:39gr;Cuk:3,4gr;Só:0,9gr Zsir:9,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
U z s o n n a	Gyermektea, Kifli (tejes v. sós) *1*, 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, Baromfi párizsi (KOPÉ), Liga margarin *7*, Kígyóborka, 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, Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*, Paula puding *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, Májkrém (sertés), Kígyóborka, 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	Gyermektea, Felvágott /Csirkemell sonka), Liga margarin *7*, Mórai parasztkenyér *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: 697 kj /166 kc; Feh:16,9 gr;Szh:43gr;Cuk:11,1gr;Só:1,2gr;Zsir:14,2 gr;Tzs:3,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1125 kj /268 kc; Feh:19,8 gr;Szh:48gr;Cuk:12,4gr;Só:1,9gr;Zsir:12,3 gr;Tzs:2,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 587 kj /140 kc; Feh:22,5 gr;Szh:45gr;Cuk:14,2gr;Só:1,6gr;Zsir:14,8 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 414 kj /99 kc; Feh:17,4 gr;Szh:39gr;Cuk:15,3gr;Só:1,6gr;Zsir:14,1 gr;Tzs:4,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1010 kj /240 kc; Feh:19,8 gr;Szh:40gr;Cuk:12,7gr;Só:1gr;Zsir:14,6 gr;Tzs:3,5 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: