

Heti étlap: 2026. 07. 20. - 2026. 07. 24. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

Csólyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsőde, 6135 Csólyospálos, Móra Ferenc utca 11.

	2026. 07. 20. hétfő	2026. 07. 21. kedd	2026. 07. 22. szerda	2026. 07. 23. csütörtök	2026. 07. 24. péntek	2026. 07. 25. szombat
R e g g e l i	Forralt tej *7*, Vajkrém (natúr v. magyaros) *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*, Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) *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*, Trappista sajt *7*, Mórai parasztkenyér *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*, Finom fonott kalács *1,3,6,7* 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, Szójabab, Tej	Forralt tej *7*, Hot-dog *1* En: 600 kj /143 kc; Feh:15,6gr Szh:19gr;Cuk:9,1gr;Só:2gr Zsir:13,1gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
T í z ó r a i	Banán En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Görög v. sárgadinnye, Pogácsa (sajtos v. tepertős) 70 gr *1,7* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Őszibarack 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	Alma En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	
E b é d	Gombaleves galuskával *1,3,9*, Lecsó *9*, Félbarna kenyér *1* En: 252 kj /60 kc; Feh:9gr Szh:16gr;Cuk:2,9gr;Só:2,2gr Zsir:11,9gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller	Pulykaragu leves *1,3,9*, Sárgarépa-főzelék *7,9*, Párolt hús *9*, Törött burgonya (1/2) *7*, Móraihalmi búzakenyér *1* En: 418 kj /99 kc; Feh:18,3gr Szh:26gr;Cuk:9,5gr;Só:1,2gr Zsir:13,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Brokkolikrémléves zsemlekockával *1,7,9*, Rizses hús *9*, Mórai parasztkenyér *1* En: 592 kj /141 kc; Feh:15gr Szh:49gr;Cuk:1,3gr;Só:1,7gr Zsir:10,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Zeller	Csontleves *1,3,9*, Sült csirkecomb *9*, Burgonyapüré *7,9*, Félbarna kenyér *1* En: 431 kj /103 kc; Feh:19,6gr Szh:36gr;Cuk:2,7gr;Só:2,6gr Zsir:15,1gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Palócleves *9*, Sajtos metélt *1,3,7*, Móraihalmi búzakenyér *1* En: 796 kj /190 kc; Feh:15,7gr Szh:37gr;Cuk:1,7gr;Só:0,7gr Zsir:12,6gr;Tzs:1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
U z s o n n a	Gyermektea, Zala felvágott, Liga margarin *7*, Félbarna kenyér *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Liga margarin *7*, TV-Paprika (bocskor, Kárpia), Móraihalmi 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, Sós v. sajtos rúd *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	Gyermektea, Kifli (tejes v. sós) *1*, Joghurt gyümölcsös 125 gr *7* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Sertéspárizsi (PICK), Liga margarin *7*, Kígyóborka, Móraihalmi búzakenyér *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
	En: 329 kj /78 kc; Feh:13,4 gr;Szh:17gr;Cuk:12,1gr;Só:2,3gr;Zsir:15 gr;Tzs:3 gr;Kalc:0 gr	En: 547 kj /130 kc; Feh:24 gr;Szh:28gr;Cuk:22,4gr;Só:1,3gr;Zsir:17,6 gr;Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr	En: 669 kj /159 kc; Feh:19,4 gr;Szh:50gr;Cuk:10,5gr;Só:1,8gr;Zsir:13,2 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr	En: 561 kj /134 kc; Feh:25,3 gr;Szh:37gr;Cuk:15,5gr;Só:2,7gr;Zsir:19,1 gr;Tzs:4,5 gr;Kalc:0 gr	En: 1405 kj /335 kc; Feh:31,3 gr;Szh:56gr;Cuk:12,4gr;Só:2,7gr;Zsir:25,7 gr;Tzs:3,3 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfű; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: