

Heti étlap: 2026. 07. 01. - 2026. 07. 03. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 07. 01. szerda	2026. 07. 02. csütörtök	2026. 07. 03. péntek	2026. 07. 04. szombat	2026. 07. 05. vasárnap	2026. 07. 06. hétfő
T í z ó r a i	Gyümölcs tea Vaj 82%-os *7* Trappista sajt *7* Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej	Forralt tej *7* Gabonapehely (kakaós) <i>En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsir:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> Tej	Gyümölcs tea Bundás kenyér *1,3* <i>En: 804 kj /191 kc; Feh:17,5gr Szh:23gr;Cuk:5,4gr;Só:0,7gr Zsir:25,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás			
E b é d	Csirkeragu leves *1,3,9* Rakott zöldbab *7,9* Félbarna kenyér *1* <i>En: 498 kj /119 kc; Feh:23,3gr Szh:27gr;Cuk:2,5gr;Só:2gr Zsir:17,7gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Tavaszi leves *1,3,9* Rántott halrúd *4* Zöldséges burgonya *7* Mórahalmi búzakenyér *1* <i>En: 1086 kj /259 kc; Feh:16,2gr Szh:58gr;Cuk:4,6gr;Só:2,7gr Zsir:27,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	Gulyásleves *1,3,9,10,11* Tejberizs *7* Sárgabarack Mórai parasztkenyér *1* <i>En: 567 kj /135 kc; Feh:17,6gr Szh:47gr;Cuk:18,7gr;Só:0,7gr Zsir:10,6gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag			
U z s o n n a	Zala felvágott Liga margarin *7* Paradicsom Félbarna kenyér *1* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej	Kifli (tejes v. sós) *1* Joghurt gyümölcsös 125 gr *7* Alma <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej	Májkrem (sertés) Kígyóuborka Mórai parasztkenyér *1* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén			
	<i>En: 522 kj /124 kc; Feh:23,4 gr;Szh:27gr;Cuk:7,5gr;Só:2gr;Zsir:17,7 gr;Tzs:1,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1210 kj /288 kc; Feh:24,2 gr;Szh:60gr;Cuk:18,6gr;Só:2,9gr;Zsir:3 2,7 gr;Tzs:4,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1372 kj /327 kc; Feh:35,1 gr;Szh:70gr;Cuk:24,1gr;Só:1,4gr;Zsir:3 5,9 gr;Tzs:2,6 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: