

Heti étlap: 2026. 07. 06. - 2026. 07. 10. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Csőlyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsőde, 6135 Csőlyospálos, 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 |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| T í z ó r a i | Gyümölcs tea Hot-dog *1* <i>En: 910 kJ /217 kc; Feh:18,7gr Szh:30gr;Cuk:7,4gr;Só:3,1gr Zsír:16,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr</i> Glutén | Kakaós tej *7* Felvágott /sajtos párizsi/ Liga margarin *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Mórai parasztkenyér *1* <i>En: 157 kJ /37 kc; Feh:8,1gr Szh:2gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr Zsír:5,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej | Gyümölcs tea Bürkifli v. ökörszem (ízésített) *1,3,7,8* Görög v. sárgadinnye <i>En: 24 kJ /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Dió | Forralt tej *7* Vaj 82%-os *7* Paradicsom Császárszemle 50 gr *1,11* <i>En: 124 kJ /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsír:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej, Szezámag | Gyümölcs tea Szendvics *1,3,7* <i>En: 1684 kJ /401 kc; Feh:20gr Szh:58gr;Cuk:7,2gr;Só:2,2gr Zsír:13,4gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej | |
| E b é d | Márgombóclevés *1,3,9* Grízes tészta *1,3* Ózibarack Félbarna kenyér *1* <i>En: 1453 kJ /346 kc; Feh:14,6gr Szh:64gr;Cuk:16,1gr;Só:1,4gr Zsír:8,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Zeller | Meggylevés *7* Pulykahúsos rizottó *9* Mórai parasztkenyér *1* <i>En: 593 kJ /141 kc; Feh:17,9gr Szh:53gr;Cuk:6,3gr;Só:1gr Zsír:10,6gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej, Zeller | Tarhonyaleves *1,3,9* Tököfzelék *7,9* Sertéspörkölt *1,3,9,10,11* Mórahalmi búzakenyér *1* <i>En: 509 kJ /121 kc; Feh:15,8gr Szh:22gr;Cuk:11,2gr;Só:3gr Zsír:14,2gr;Tzs:1,6gr;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: 436 kJ /104 kc; Feh:23,2gr Szh:34gr;Cuk:4,6gr;Só:3,1gr Zsír:21,3gr;Tzs:0,5gr;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: 1064 kJ /253 kc; Feh:40,5gr Szh:43gr;Cuk:15,4gr;Só:2,8gr Zsír:33gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag | |
| U z s o n n a | Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* Paradicsom Félbarna kenyér *1* <i>En: 0 kJ /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej | Kifli (tejes v. sós) *1* Túrórudi (ízes) *7* <i>En: 0 kJ /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej | Zala felvágott Liga margarin *7* Mórahalmi búzakenyér *1* <i>En: 0 kJ /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej | Liga margarin *7* Félbarna kenyér *1* Banán <i>En: 0 kJ /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej | Pogácsa (sajtos v. tepertős) 70 gr *1,7* Alma <i>En: 0 kJ /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej | |
| | <i>En: 2363 kJ /563 kc; Feh:33,3 gr;Szh:94gr;Cuk:23,6gr;Só:4,5gr;Zsír:25,3 gr;Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 750 kJ /178 kc; Feh:26 gr;Szh:55gr;Cuk:21,8gr;Só:1,2gr;Zsír:16,3 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 533 kJ /127 kc; Feh:15,8 gr;Szh:22gr;Cuk:16,2gr;Só:3gr;Zsír:14,2 gr;Tzs:1,6 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 560 kJ /133 kc; Feh:31,2 gr;Szh:36gr;Cuk:18,6gr;Só:3,3gr;Zsír:26,9 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 2748 kJ /654 kc; Feh:60,5 gr;Szh:101gr;Cuk:22,7gr;Só:5gr;Zsír:46,5 gr;Tzs:7,9 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: