

Heti étlap: 2026. 07. 13. - 2026. 07. 17. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Csölyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsöde, 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
T i z ó r a i	<p>Gyümölcs tea Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Mórahalmi búzakenyér *1*</p> <p><i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0,2gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Forralt tej *7* Gabonapehely (kakaós) Banán</p> <p><i>En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsir:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Tej</i></p>	<p>Gyümölcs tea Vaj 82%-os *7* Méz Mórahalmi búzakenyér *1*</p> <p><i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Kakaós tej *7* Croissant (izes) 50 gr *1,3,7* Görög v. sárgadinnye</p> <p><i>En: 157 kj /37 kc; Feh:8,1gr Szh:2gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr Zsir:5,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p>Gyümölcs tea Bundás kenyér *1,3*</p> <p><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></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	
E b é d	<p>Alföldileves *9* Rántott halrúd *4* Zöldséges bulgur *9* Tartármártás *7,10* Mórahalmi búzakenyér *1*</p> <p><i>En: 1123 kj /267 kc; Feh:20,2gr Szh:63gr;Cuk:3gr;Só:2,5gr Zsir:33gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Hal, Tej, Zeller, Mustár</i></p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Zöldborsós sertésragu *7* Tésztaköret *1,3* Félbarna kenyér *1*</p> <p><i>En: 1389 kj /331 kc; Feh:22,6gr Szh:60gr;Cuk:4,7gr;Só:2,7gr Zsir:15,8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p>Lebbencsleves *1,3,9* Fasírt kocka *1,3,9* Párolt rizs *9* Mórahalmi búzakenyér *1*</p> <p><i>En: 653 kj /155 kc; Feh:23,9gr Szh:62gr;Cuk:1,9gr;Só:2,9gr Zsir:15,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Zeller</i></p>	<p>Rizsleves F. *9* Cigánypecsenye *1,9* Burgonyapüré *7,9* Félbarna kenyér *1*</p> <p><i>En: 507 kj /121 kc; Feh:19,2gr Szh:53gr;Cuk:3,4gr;Só:3gr Zsir:25gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Zeller</i></p>	<p>Kertészleves *9* Túrós csusza *1,3,7* Őszibarack Mórai parasztkenyér *1*</p> <p><i>En: 1446 kj /344 kc; Feh:19,6gr Szh:63gr;Cuk:5,3gr;Só:2,6gr Zsir:14,6gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	
U z s o n n a	<p>Kifli (tejes v. sós) *1* Medve kockasajt *7* Alma</p> <p><i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Baromfi párizsi (KOPÉ) Liga margarin *7* Kígyóborka Félbarna kenyér *1*</p> <p><i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7* Paula puding *7* Őszibarack</p> <p><i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Májkrem (sertés) Kígyóborka Félbarna kenyér *1*</p> <p><i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>Felvágott /Csirkemell sonka) Liga margarin *7* Mórai parasztkenyér *1*</p> <p><i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	
	<i>En: 1146 kj /273 kc; Feh:20,2 gr;Szh:63gr;Cuk:8,1gr;Só:2,5gr;Zsir:33 gr;Tzs:2,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1513 kj /360 kc; Feh:30,6 gr;Szh:62gr;Cuk:18,7gr;Só:2,9gr;Zsir:2 1,4 gr;Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 677 kj /161 kc; Feh:24 gr;Szh:62gr;Cuk:6,9gr;Só:2,9gr;Zsir:15,4 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 663 kj /158 kc; Feh:27,3 gr;Szh:55gr;Cuk:18,9gr;Só:3,2gr;Zsir:3 0,7 gr;Tzs:6,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2251 kj /536 kc; Feh:37,1 gr;Szh:86gr;Cuk:10,6gr;Só:3,3gr;Zsir:3 9,9 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: