

## Heti étlap: 2026. 07. 20. - 2026. 07. 24. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Csölyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsöde, 6135 Csölyospálos, 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	
<b>Izori</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*</b> <b>Paradicsom</b> <b>Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1*</b>  <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr</i> <i>Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Kakaós tej *7*</b> <b>Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) *1,3,7*</b> <b>Görög v. sárgadinnye</b>  <i>En: 157 kj /37 kc; Feh:8,1gr</i> <i>Sznh:2gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr</i> <i>Zsir:5,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Vaj 82%-os *7*</b> <b>Trappista sajt *7*</b> <b>Mórai parasztkenyér *1*</b>  <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr</i> <i>Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Kakaós tej *7*</b> <b>Finom fonott kalács *1,3,6,7*</b> <b>Banán</b>  <i>En: 157 kj /37 kc; Feh:8,1gr</i> <i>Sznh:2gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr</i> <i>Zsir:5,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Hot-dog *1*</b>  <i>En: 910 kj /217 kc; Feh:18,7gr</i> <i>Sznh:30gr;Cuk:7,4gr;Só:3,1gr</i> <i>Zsir:16,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr</i>  Glutén		
<b>Ebéd</b>	<b>Gombaleves galuskával *1,3,9*</b> <b>Lecsó *9*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b>  <i>En: 388 kj /92 kc; Feh:13,7gr</i> <i>Sznh:24gr;Cuk:4,1gr;Só:3,3gr</i> <i>Zsir:17,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tojás, Zeller	<b>Pulykaragu leves *1,3,9*</b> <b>Sárgarépa főzelék *7,9*</b> <b>Párolt hús *9*</b> <b>Pogácsa (sajtos v. tepertős) 70 gr *1,7*</b> <b>Mórahalmi búzakenyér *1*</b>  <i>En: 513 kj /122 kc; Feh:24gr</i> <i>Sznh:19gr;Cuk:13,2gr;Só:2,2gr</i> <i>Zsir:18,4gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	<b>Brokkolikrémléves zsemlekockával *1,7,9*</b> <b>Rizses hús *9*</b> <b>Mórai parasztkenyér *1*</b>  <i>En: 812 kj /193 kc; Feh:21,2gr</i> <i>Sznh:69gr;Cuk:1,7gr;Só:3gr</i> <i>Zsir:14gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej, Zeller	<b>Csontleves *1,3,9*</b> <b>Rántott csirkehús *1,3,9*</b> <b>Hagymás törött burgonya (1/2) *7*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b>  <i>En: 1048 kj /249 kc; Feh:44,1gr</i> <i>Sznh:47gr;Cuk:3,1gr;Só:2,8gr</i> <i>Zsir:36,6gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	<b>Palócleves *9*</b> <b>Sajtos metélt *1,3,7*</b> <b>Alma</b> <b>Mórahalmi búzakenyér *1*</b>  <i>En: 1302 kj /310 kc; Feh:24,5gr</i> <i>Sznh:59gr;Cuk:2,6gr;Só:1,9gr</i> <i>Zsir:19,9gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller		
<b>Uzsónna</b>	<b>Zala felvágott</b> <b>Liga margarin *7*</b> <b>Félbarna kenyér *1*</b> <b>Banán</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr</i> <i>Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Liga margarin *7*</b> <b>TV-Paprika (bocskor, Kárpia)</b> <b>Mórahalmi búzakenyér *1*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr</i> <i>Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Sós v. sajtós rúd *1*</b> <b>Őszibarack</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr</i> <i>Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén	<b>Kifli (tejes v. sós) *1*</b> <b>Joghurt gyümölcsös 125 gr *7*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr</i> <i>Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej	<b>Sertéspárizsi (PICK)</b> <b>Liga margarin *7*</b> <b>Kígyóborka</b> <b>Mórahalmi búzakenyér *1*</b>  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr</i> <i>Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr</i> <i>Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  Glutén, Tej		
	<i>En: 411 kj /98 kc; Feh:13,7gr;Sznh:25gr;Cuk:9,1gr;Só:3,3gr;Zsir:17,9gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 670 kj /159 kc; Feh:32,1gr;Sznh:21gr;Cuk:28,7gr;Só:2,4gr;Zsir:24,1gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 835 kj /199 kc; Feh:21,2gr;Sznh:69gr;Cuk:6,8gr;Só:3gr;Zsir:14gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 1205 kj /287 kc; Feh:52,2gr;Sznh:49gr;Cuk:18,6gr;Só:3gr;Zsir:42,3gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 2212 kj /527 kc; Feh:43,2gr;Sznh:90gr;Cuk:10gr;Só:4,9gr;Zsir:36,7gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr</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: