

Heti étlap: 2026. 07. 27. - 2026. 07. 31. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 07. 27. hétfő	2026. 07. 28. kedd	2026. 07. 29. szerda	2026. 07. 30. csütörtök	2026. 07. 31. péntek	2026. 08. 01. szombat
T í z ó r a i	Gyümölcsstea 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	Forralt tej *7* Gabonapehely (kakaós) Görög v. sárgadinnye <i>En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsír:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> Tej	Gyümölcsstea Vaj 82%-os *7* Méz Császárszemle 50 gr *1,11* <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tej, Szezámag	Kakaós tej *7* Briós (teljes kiőrlésű) 50 gr *1,7* Banán <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	Gyümölcsstea Bundás kenyér *1,3* <i>En: 804 kj /191 kc; Feh:17,5gr Szh:23gr;Cuk:5,4gr;Só:0,7gr Zsír:25,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás	
E b é d	Zöldborsóleves "F" *1,3,9* Pásztortarhonya Iecsókolbásszal *1,3,9* Uborkasaláta Félbarna kenyér *1* <i>En: 1094 kj /260 kc; Feh:14,9gr Szh:52gr;Cuk:10,8gr;Só:3,3gr Zsír:17gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Zeller	Gyümölcsleves *7* Csikóstokány *1,7,9* Tésztaköret *1,3* Mórahalmi búzakenyér *1* <i>En: 1363 kj /325 kc; Feh:21,6gr Szh:61gr;Cuk:14,5gr;Só:1,4gr Zsír:17,5gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Zöldségleves *1,3,9* Húscsík gyros fűszerezéssel Párolt zöldség (1/2) *7,9* Sült burgonya (1/2) Mórai parasztkenyér *1* <i>En: 580 kj /138 kc; Feh:22,9gr Szh:42gr;Cuk:3,7gr;Só:3,7gr Zsír:19,6gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Paradicsomleves *1,3* Rántott sertésszelet *1,3* Párolt rizs *9* Almabefőtt Félbarna kenyér *1* <i>En: 991 kj /236 kc; Feh:25,7gr Szh:75gr;Cuk:9,1gr;Só:2,6gr Zsír:24,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Zeller	Babgulyás *1,3,9,10,11* Szilvásgombóc *1* Őszibarack Mórai parasztkenyér *1* <i>En: 1710 kj /407 kc; Feh:20,6gr Szh:74gr;Cuk:20,2gr;Só:1,9gr Zsír:13,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr</i> Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámag	
U z s o n n a	Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) 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	Zala felvágott Liga margarin *7* Paradicsom 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	Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7* Medve kockasajt *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	Liga margarin *7* Kígyóborka 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	Májkrém (sertés) Mórai parasztkenyér *1* Sárgarépa <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> Glutén	
	<i>En: 2777 kj /661 kc; Feh:34,8 gr;Szh:109gr;Cuk:18gr;Só:5,5gr;Zsír:30,4 gr;Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1487 kj /354 kc; Feh:29,6 gr;Szh:63gr;Cuk:28,5gr;Só:1,6gr;Zsír:23,1 gr;Tzs:7,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 603 kj /144 kc; Feh:22,9 gr;Szh:42gr;Cuk:8,7gr;Só:3,7gr;Zsír:19,6 gr;Tzs:1,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1147 kj /273 kc; Feh:33,8 gr;Szh:77gr;Cuk:24,6gr;Só:2,8gr;Zsír:30,4 gr;Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2514 kj /599 kc; Feh:38 gr;Szh:97gr;Cuk:25,6gr;Só:2,7gr;Zsír:38,9 gr;Tzs:0,4 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:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: