

Heti étlap: 2026. 09. 21. - 2026. 09. 25. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

Csolyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsőde, 6135 Csolyospálos, Móra Ferenc utca 11.

	2026. 09. 21. hétfő	2026. 09. 22. kedd	2026. 09. 23. szerda	2026. 09. 24. csütörtök	2026. 09. 25. péntek	2026. 09. 26. szombat
R e g g e l i	Forralt tej *7*, Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) *1,3,7* En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Szh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsir:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Kakaós tej *7*, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, Kígyóborka, Korpás kifli v. zsemle *1* En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsir:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Forralt tej *7*, Vaj 82%-os *7*, Trappista sajt *7*, Szemes -feles kenyér *1,11* En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Szh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsir:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	Kakaós tej *7*, Kakaós v. fahéjas fatörzs *1,3,7* En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsir:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Forralt tej *7*, Hot-dog *1* En: 600 kj /143 kc; Feh:15,6gr Szh:19gr;Cuk:9,1gr;Só:2gr Zsir:13,1gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
T í z ó r a i	Őszibarack En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Kivi, Tejszelet *7* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Tej	Banán En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Alma En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Körte En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	
E b é d	Lencseleves virslivel (áttörve) *1,3,7,9,10*, Egerke *1,3,7*, Kukoricás kenyér *1* En: 544 kj /129 kc; Feh:16gr Szh:39gr;Cuk:7,5gr;Só:1,7gr Zsir:21,6gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Csirkeragu leves *1,3,9*, Zöldbabfőzelék *7,9*, Sült sertéscomb *9*, Törött burgonya (1/2) *7*, Móraalmi búzakenyér *1* En: 411 kj /98 kc; Feh:18,8gr Szh:26gr;Cuk:2,1gr;Só:2,4gr Zsir:16,4gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Gyümölcsleves *7*, Pulykahúsos rizottó *9*, Szemes -feles kenyér *1,11* En: 347 kj /83 kc; Feh:12,6gr Szh:34gr;Cuk:7,9gr;Só:0,7gr Zsir:7,5gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Zeller, Szezámag	Lebbencsleves *1,3,9*, Sertéspörkölt *1,3,9,10,11*, Tésztaköret *1,3*, Móraalmi búzakenyér *1* En: 1041 kj /248 kc; Feh:15,1gr Szh:48gr;Cuk:2,2gr;Só:1,4gr Zsir:10gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámag	Húsleves *1,3,9*, Ízes nudli *1,3*, Félbarna kenyér *1* En: 421 kj /100 kc; Feh:7,7gr Szh:15gr;Cuk:3,8gr;Só:0,8gr Zsir:3,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller	
U z s o n n a	Gyermektea, Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*, Actimel ivójoghurt *7* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Sertéspárizsi (PICK), Liga margarin *7*, Móraalmi búzakenyér *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Kifli (tejes v. sós) *1*, Medve kockasajt *7* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Májkrém (sertés), Kígyóborka, Móraalmi búzakenyér *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	Gyermektea, Zala felvágott, Liga margarin *7*, Paradicsom, Félbarna kenyér *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
	En: 620 kj /148 kc; Feh:20,4 gr;Szh:41gr;Cuk:16,7gr;Só:1,8gr;Zsir:24,7 gr;Tzs:5,3 gr;Kalc:0 gr	En: 540 kj /129 kc; Feh:24,6 gr;Szh:28gr;Cuk:15gr;Só:2,6gr;Zsir:20,4 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr	En: 424 kj /101 kc; Feh:17 gr;Szh:36gr;Cuk:17,2gr;Só:0,8gr;Zsir:10,6 gr;Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr	En: 1170 kj /279 kc; Feh:20,9 gr;Szh:49gr;Cuk:15,1gr;Só:1,5gr;Zsir:14 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr	En: 1030 kj /245 kc; Feh:23,4 gr;Szh:35gr;Cuk:14,5gr;Só:2,8gr;Zsir:16,5 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr	

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:Csilagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: