

Heti étlap: 2026. 09. 01. - 2026. 09. 04. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 09. 01. kedd	2026. 09. 02. szerda	2026. 09. 03. csütörtök	2026. 09. 04. péntek	2026. 09. 05. szombat	2026. 09. 06. vasárnap
T íz ó r a i	Kakaós tej *7* Kenőmájas Szendvics zsemle 50 g- 55g *1* <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> <i>Glutén, Tej</i>	Gyümölcsstea Vaj 82%-os *7* Barackíz Császárszemle 50 gr *1,11* <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	Forralt tej *7* Briós (teljes kiőrlésű) 50 gr *1,7* Körte <i>En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsir:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Gyümölcsstea Kárpátia száraz felvágott Liga margarin *7* Paradicsom Korpás kifli v. zsemle *1* <i>En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>		
E b b d	Meggy leves *7* Rizses hús *9* Kukoricás kenyér *1* <i>En: 632 kj /151 kc; Feh:18,8gr Szh:64gr;Cuk:5,8gr;Só:1,5gr Zsir:9,9gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	Zöldség leves *1,3,9* Bolognai spagetti *1,3,7,9* Szemes -feles kenyér *1,11* <i>En: 1316 kj /313 kc; Feh:22,1gr Szh:49gr;Cuk:9gr;Só:3gr Zsir:16,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag</i>	Pulykaragu leves *1,3,9* Zöldborsófőzelék *7,9* Párolt hús *9* Pogácsa (sajtos v. tepertős) 70 gr *1,7* Mórahalmi búzakenyér *1* <i>En: 539 kj /128 kc; Feh:26,3gr Szh:23gr;Cuk:12,9gr;Só:2,2gr Zsir:18,5gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Paradicsomleves *1,3* Pásztortarhonya lecsókolbásszal *1,3,9* Csemege uborka Félbarna kenyér *1* <i>En: 1093 kj /260 kc; Feh:14,2gr Szh:53gr;Cuk:10,3gr;Só:2,6gr Zsir:17,1gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>		
U z s o n n a	Sertéspárizsi (PICK) Liga margarin *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Korpás kifli v. zsemle *1* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11* Alma <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	Zala felvágott Liga margarin *7* Kigyóuborka Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kifli (tejes v. sós) *1* Joghurt gyümölcsös 125 gr *7* <i>En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>		
	<i>En: 789 kj /188 kc; Feh:26,9 gr;Szh:67gr;Cuk:21,3gr;Só:1,7gr;Zsir:15,6 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1339 kj /319 kc; Feh:22,1 gr;Szh:49gr;Cuk:14gr;Só:3gr;Zsir:16,4 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 663 kj /158 kc; Feh:34,3 gr;Szh:25gr;Cuk:26,9gr;Só:2,4gr;Zsir:24,1 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1116 kj /266 kc; Feh:14,3 gr;Szh:53gr;Cuk:15,3gr;Só:2,6gr;Zsir:17,1 gr;Tzs:2,3 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: