

Heti étlap: 2026. 09. 07. - 2026. 09. 11. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 09. 07. hétfő	2026. 09. 08. kedd	2026. 09. 09. szerda	2026. 09. 10. csütörtök	2026. 09. 11. péntek	2026. 09. 12. szombat
T íz ó r a i	Gyümölcsstea Hot-dog *1* En: 910 kj /217 kc; Feh:18,7gr Szh:30gr;Cuk:7,4gr;Só:3,1gr Zsír:16,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr Glutén	Forralt tej *7* Finom fonott kalács *1,3,6,7* En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsír:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	Gyümölcsstea Szendvicskrém *7* Kígyóuborka Szendvics zsemle 50 g- 55g *1* En: 258 kj /61 kc; Feh:2,1gr Szh:2gr;Cuk:5,4gr;Só:0,4gr Zsír:10,6gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Kakaós tej *7* Liga margarin *7* Főtt kemény tojás *3* Császárszemle 50 gr *1,11* En: 192 kj /46 kc; Feh:11,3gr Szh:2gr;Cuk:15,6gr;Só:0,2gr Zsír:8gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Szezámag	Gyümölcsstea Szendvics *1,3,7* En: 1684 kj /401 kc; Feh:20gr Szh:58gr;Cuk:7,2gr;Só:2,2gr Zsír:13,4gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	
E b é d	Alföldileves *9* Tejbedara *1,7* Őszibarack Kukoricás kenyér *1* En: 383 kj /91 kc; Feh:11,8gr Szh:29gr;Cuk:21,1gr;Só:1,3gr Zsír:7,7gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Zeller	Daragaluska-leves *1,3,9* Csikóstokány *1,7,9* Tésztaköret *1,3* Félbarna kenyér *1* En: 1328 kj /316 kc; Feh:24,3gr Szh:60gr;Cuk:4,8gr;Só:2,4gr Zsír:21gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Tésztaleves *1,3,9* Burgonyafőzelék *7,9* Fasírt *1,3,9* Kukoricás kenyér *1* En: 810 kj /193 kc; Feh:24,3gr Szh:50gr;Cuk:3,1gr;Só:2,8gr Zsír:31,5gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Málgombóclevés *1,3,9* Hagymás rostélyos Párolt rizs *9* Mórahalmi búzakenyér *1* En: 903 kj /215 kc; Feh:26,5gr Szh:62gr;Cuk:3,4gr;Só:2,8gr Zsír:23,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller	Gulyásleves *1,3,9,10,11* Szilvágombóc *1* Körte Szemes -feles kenyér *1,11* En: 1797 kj /428 kc; Feh:16,7gr Szh:68gr;Cuk:19,6gr;Só:1,7gr Zsír:13,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámag	
U z s o n n a	Felvágott /Csirkemell sonka) Liga margarin *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Korpás kifli v. zsemle *1* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Vaj 82%-os *7* Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* Banán En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7* Medve kockasajt *7* Szilva En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Perec (sajtos v. sós) 50 g *1,3* Alma En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás	Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* Korpás kifli v. zsemle *1* Paradicsom En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
	En: 1293 kj /308 kc; Feh:30,5 gr;Szh:59gr;Cuk:28,5gr;Só:4,3gr;Zsír:24,4 gr;Tzs:4 gr;Kalc:0 gr	En: 1452 kj /346 kc; Feh:32,3 gr;Szh:62gr;Cuk:18,8gr;Só:2,6gr;Zsír:26,6 gr;Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr	En: 1068 kj /254 kc; Feh:26,4 gr;Szh:52gr;Cuk:8,5gr;Só:3,2gr;Zsír:42,2 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:0 gr	En: 1095 kj /261 kc; Feh:37,8 gr;Szh:65gr;Cuk:19gr;Só:3gr;Zsír:31,7 gr;Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr	En: 3481 kj /829 kc; Feh:36,7 gr;Szh:126gr;Cuk:26,9gr;Só:3,9gr;Zsír:27 gr;Tzs:3,6 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:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: