

Heti étlap: 2026. 09. 14. - 2026. 09. 18. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 09. 14. hétfő	2026. 09. 15. kedd	2026. 09. 16. szerda	2026. 09. 17. csütörtök	2026. 09. 18. péntek	2026. 09. 19. szombat
T íz ó r a i	Gyümölcsstea Kárpátia száraz felvágott Liga margarin *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Korpás kifli v. zsemle *1* En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Kakaós tej *7* Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* Kigyóuborka Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* En: 157 kj /37 kc; Feh:8,1gr Szh:2gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr Zsir:5,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyümölcsstea Vaj 82%-os *7* Méz Császárszemle 50 gr *1,11* En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	Forralt tej *7* Gabonapehely (kakaós) Körte En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsir:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Tej	Gyümölcsstea Felvágott /sajtos párizsi/ Liga margarin *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11* En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	
E b é d	Frankfurti leves *1,3,7,9,10,11* Rántott halrúd *4* Zöldséges bulgur *9* Tartármártás *7,10* Félbarna kenyér *1*	Csontleves *1,3,9* Meggymártás *7* Főtt hús Mórai parasztkenyér *1* Dörmi szelet 30 gr	Zöldborsóleves "F" *1,3,9* Paprikás burgonya hússal *1,3,9,10,11* Vegyesvágott savanyú Mórahalmi búzakenyér *1*	Brokkolikrémleves zsemlekokkával *1,7,9* Natúr pulykamell *1,9* Párolt zöldség (1/2) *7,9* Párolt barnarizs (1/2) *9* Kukoricás kenyér *1*	Babgulyás *1,3,9,10,11* Mákos metélt *1,3* Alma Félbarna kenyér *1*	
	En: 1163 kj /277 kc; Feh:28,2gr Szh:57gr;Cuk:4,1gr;Só:3,5gr Zsir:41,8gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	En: 756 kj /180 kc; Feh:19,2gr Szh:37gr;Cuk:7,1gr;Só:1,8gr Zsir:9gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 505 kj /120 kc; Feh:15,8gr Szh:50gr;Cuk:5,4gr;Só:2gr Zsir:13,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámag	En: 854 kj /203 kc; Feh:23,4gr Szh:53gr;Cuk:1,5gr;Só:3,5gr Zsir:25,1gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Zeller	En: 1226 kj /292 kc; Feh:22,6gr Szh:63gr;Cuk:18,3gr;Só:1,1gr Zsir:18gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámag	
U z s o n n a	Búrkifli v. ökörszem (ízesített) *1,3,7,8* Alma En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Dió	Felvágott /pulykamell sonka/ Liga margarin *7* Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	Sós v. sajtos rúd *1* Banán En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	Liga margarin *7* Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* Túrórudi (ízes) *7* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Kenőmájás Szendvics zsemle 50 g- 55g *1* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	
	En: 1186 kj /282 kc; Feh:28,2 gr;Szh:57gr;Cuk:9,1gr;Só:3,5gr;Zsir:41,8 gr;Tzs:3,6 gr;Kalc:0 gr	En: 913 kj /217 kc; Feh:27,3 gr;Szh:40gr;Cuk:22,6gr;Só:2gr;Zsir:14,7 gr;Tzs:5 gr;Kalc:0 gr	En: 528 kj /126 kc; Feh:15,8 gr;Szh:50gr;Cuk:10,4gr;Só:2gr;Zsir:13,4 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 978 kj /233 kc; Feh:31,4 gr;Szh:55gr;Cuk:15,5gr;Só:3,7gr;Zsir:30,7 gr;Tzs:5,9 gr;Kalc:0 gr	En: 1250 kj /298 kc; Feh:22,6 gr;Szh:63gr;Cuk:23,3gr;Só:1,1gr;Zsir:18 gr;Tzs:0 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: