

# Heti étlap: 2026. 09. 21. - 2026. 09. 25. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Csölyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsőde, 6135 Csölyospálos, 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 |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>T</b><br><b>íz</b><br><b>ó</b><br><b>r</b><br><b>a</b><br><b>i</b>            | <b>Gyümölcsstea</b><br><b>Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) *1,3,7*</b><br><br><i>En: 24 kJ /6 kc; Feh:0gr<br/>Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr<br/>Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i><br><br><i>Glutén, Tojás, Tej</i>                                                                                    | <b>Forralt tej *7*</b><br><b>Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*</b><br><b>Kigyóborka</b><br><b>Korpás kifli v. zsemle *1*</b><br><br><i>En: 124 kJ /30 kc; Feh:8gr<br/>Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr<br/>Zsír:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i><br><br><i>Glutén, Tej</i>                                                  | <b>Gyümölcsstea</b><br><b>Vaj 82%-os *7*</b><br><b>Trappista sajt *7*</b><br><b>Császárszemle 50 gr *1,11*</b><br><br><i>En: 24 kJ /6 kc; Feh:0gr<br/>Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr<br/>Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i><br><br><i>Glutén, Tej, Szezámag</i>          | <b>Kakaós tej *7*</b><br><b>Kakaós v. fahéjas fatörzs *1,3,7*</b><br><b>Alma</b><br><br><i>En: 157 kJ /37 kc; Feh:8,1gr<br/>Szh:2gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr<br/>Zsír:5,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i><br><br><i>Glutén, Tojás, Tej</i>                                                                       | <b>Gyümölcsstea</b><br><b>Hot-dog *1*</b><br><br><i>En: 910 kJ /217 kc; Feh:18,7gr<br/>Szh:30gr;Cuk:7,4gr;Só:3,1gr<br/>Zsír:16,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr</i><br><br><i>Glutén</i>                                                                                        |                       |
| <b>E</b><br><b>b</b><br><b>é</b><br><b>d</b>                                     | <b>Lencseleves virslivel *1,3,7,9,10*</b><br><b>Egérke *1,3,7*</b><br><b>Őszibarack</b><br><b>Kukoricás kenyér *1*</b><br><br><i>En: 809 kJ /193 kc; Feh:22,2gr<br/>Szh:58gr;Cuk:11,9gr;Só:2,2gr<br/>Zsír:33,7gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0gr</i><br><br><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i> | <b>Csirkeragu leves *1,3,9*</b><br><b>Zöldbabfőzelék *7,9*</b><br><b>Sült sertéscomb *9*</b><br><b>Tejszelet *7*</b><br><b>Mórahalmi búzakenyér *1*</b><br><br><i>En: 568 kJ /135 kc; Feh:28,6gr<br/>Szh:20gr;Cuk:2,5gr;Só:4,2gr<br/>Zsír:25gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i><br><br><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i> | <b>Gyümölcsleves *7*</b><br><b>Pulykahúsos rizottó *9*</b><br><b>Szemes -feles kenyér *1,11*</b><br><br><i>En: 458 kJ /109 kc; Feh:17,9gr<br/>Szh:47gr;Cuk:12,8gr;Só:1gr<br/>Zsír:10,7gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0gr</i><br><br><i>Glutén, Tej, Zeller, Szezámag</i> | <b>Lebbencsleves *1,3,9*</b><br><b>Sertéspörkölt *1,3,9,10,11*</b><br><b>Tésztaköret *1,3*</b><br><b>Mórahalmi búzakenyér *1*</b><br><br><i>En: 1339 kJ /319 kc; Feh:20,5gr<br/>Szh:61gr;Cuk:3gr;Só:2,7gr<br/>Zsír:13,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i><br><br><i>Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámag</i> | <b>Tápai legényfogyó leves *1,3,9*</b><br><b>Ízes nudli *1,3*</b><br><b>Körte</b><br><b>Félbarna kenyér *1*</b><br><br><i>En: 1521 kJ /362 kc; Feh:15,8gr<br/>Szh:62gr;Cuk:10,4gr;Só:2,4gr<br/>Zsír:12,9gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0gr</i><br><br><i>Glutén, Tojás, Zeller</i> |                       |
| <b>U</b><br><b>z</b><br><b>s</b><br><b>o</b><br><b>n</b><br><b>n</b><br><b>a</b> | <b>Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*</b><br><b>Actimel ivójoghurt *7*</b><br><br><i>En: 0 kJ /0 kc; Feh:0gr<br/>Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr<br/>Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i><br><br><i>Glutén, Tej</i>                                                                               | <b>Sertéspárizsi (PICK)</b><br><b>Liga margarin *7*</b><br><b>Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1*</b><br><br><i>En: 0 kJ /0 kc; Feh:0gr<br/>Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr<br/>Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i><br><br><i>Glutén, Tej</i>                                                                                      | <b>Kifli (tejes v. sós) *1*</b><br><b>Medve kockasajt *7*</b><br><b>Banán</b><br><br><i>En: 0 kJ /0 kc; Feh:0gr<br/>Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr<br/>Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i><br><br><i>Glutén, Tej</i>                                                      | <b>Májkrém (sertés)</b><br><b>Kigyóborka</b><br><b>Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11*</b><br><br><i>En: 0 kJ /0 kc; Feh:0gr<br/>Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr<br/>Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i><br><br><i>Glutén, Szezámag</i>                                                                             | <b>Zala felvágott</b><br><b>Liga margarin *7*</b><br><b>Paradicsom</b><br><b>Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1*</b><br><br><i>En: 0 kJ /0 kc; Feh:0gr<br/>Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr<br/>Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i><br><br><i>Glutén, Tej</i>                              |                       |
|                                                                                  | <i>En: 833 kJ /198 kc; Feh:22,2gr;Szh:58gr;Cuk:16,9gr;Só:2,2gr;Zsír:33,7gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0gr</i>                                                                                                                                                                                        | <i>En: 692 kJ /165 kc; Feh:36,6gr;Szh:22gr;Cuk:16,5gr;Só:4,4gr;Zsír:30,6gr;Tzs:5gr;Kalc:0gr</i>                                                                                                                                                                                                                | <i>En: 482 kJ /115 kc; Feh:17,9gr;Szh:47gr;Cuk:17,8gr;Só:1gr;Zsír:10,7gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0gr</i>                                                                                                                                                             | <i>En: 1495 kJ /356 kc; Feh:28,6gr;Szh:63gr;Cuk:18,5gr;Só:2,9gr;Zsír:19,3gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i>                                                                                                                                                                                                   | <i>En: 2431 kJ /579 kc; Feh:34,5gr;Szh:92gr;Cuk:17,9gr;Só:5,5gr;Zsír:29,7gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0gr</i>                                                                                                                                                                    |                       |

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:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: