

Heti étlap: 2026. 09. 28. - 2026. 09. 30. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 09. 28. hétfő	2026. 09. 29. kedd	2026. 09. 30. szerda	2026. 10. 01. csütörtök	2026. 10. 02. péntek	2026. 10. 03. szombat
T íz ó r a i	Gyümölcsstea Ízeslevél (meggy. v. alm. V. Lekv.) *1,7* Alma En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Kakaós tej *7* Vaj 82%-os *7* Szendvics zsemle 50 g- 55g *1* Szilva En: 157 kj /37 kc; Feh:8,1gr Szh:2gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr Zsír:5,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyümölcsstea Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* Kígyóuborka Korpás kifli v. zsemle *1* En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej			
E b é d	Rizsleves F. *9* Rakott burgonya *3,7,9* Csemege uborka Félbarna kenyér *1* En: 477 kj /114 kc; Feh:18,5gr Szh:36gr;Cuk:2,8gr;Só:2,9gr Zsír:28,1gr;Tzs:6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Pulykaragu leves *1,3,9* Sárgaborsó főzelék *9* Sertéspörkölt *1,3,9,10,11* Paula puding *7* Kukoricás kenyér *1* En: 537 kj /128 kc; Feh:29,2gr Szh:35gr;Cuk:3,2gr;Só:3gr Zsír:13,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Tojásleves *1,3,9,10,11* Húscsík gyros fűszerezéssel Párolt zöldség (1/2) *7,9* Sült burgonya (1/2) Mórai parasztkenyér *1* En: 484 kj /115 kc; Feh:25gr Szh:37gr;Cuk:2,1gr;Só:3,7gr Zsír:24gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag			
U z s o n n a	Kukoricás buci *1,7* Túrórudi (ízes) *7* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Felvágott /Csirkemell sonka) Liga margarin *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	Pogácsa (sajtos v. tepertős) 70 gr *1,7* Banán En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej			
	En: 501 kj /119 kc; Feh:18,5 gr;Szh:36gr;Cuk:7,8gr;Só:2,9gr;Zsír:28,1 gr;Tzs:6 gr;Kalc:0 gr	En: 694 kj /165 kc; Feh:37,3 gr;Szh:38gr;Cuk:18,7gr;Só:3,2gr;Zsír:18,9 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr	En: 508 kj /121 kc; Feh:25 gr;Szh:38gr;Cuk:7,1gr;Só:3,7gr;Zsír:24 gr;Tzs:1,4 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: