

Heti étlap: 2026. 10. 05. - 2026. 10. 09. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2026. 10. 05. hétfő	2026. 10. 06. kedd	2026. 10. 07. szerda	2026. 10. 08. csütörtök	2026. 10. 09. péntek	2026. 10. 10. szombat
R e g g e l i	Forralt tej *7*, Tojáskrém *3,7*, Császárszemle 50 gr *1,11* En: 173 kj /41 kc; Feh:6,4gr Szh:1gr;Cuk:7,9gr;Só:0,3gr Zsir:13,8gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Szezámag	Forralt tej *7*, Gabonapehely (kakaós) En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Szh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsir:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Tej	Kakaós tej *7*, Vaj 82%-os *7*, Barackíz, Mórakalmi búzakenyér *1* En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsir:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Forralt tej *7*, Búrkifli v. ökörszem (ízestített) *1,3,7,8* En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Szh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsir:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Dió	Kakaós tej *7*, Liga margarin *7*, Trappista sajt *7*, Félbarna kenyér *1* En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsir:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
T í z ó r a i	Alma En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Banán En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Körte En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Alma En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Szilva En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	
E b é d	Lebbencsleves *1,3,9*, Pásztortarhonya virslivel *1,3,9*, Cékla savanyúság, Félbarna kenyér *1* En: 709 kj /169 kc; Feh:11,2gr Szh:38gr;Cuk:2gr;Só:1,8gr Zsir:8,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller	Meggye leves *7*, Hentestokány *7,9*, Tésztaköret *1,3*, Szemes -feles kenyér *1,11* En: 1110 kj /264 kc; Feh:15,2gr Szh:51gr;Cuk:4,8gr;Só:0,8gr Zsir:8,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	Zöldborsóleves galuskával *1,3,9*, Paradicsomos húsgombóc *3,9*, Törött burgonya (1/2) *7*, Mórakalmi búzakenyér *1* En: 361 kj /86 kc; Feh:16,5gr Szh:34gr;Cuk:12,1gr;Só:1,8gr Zsir:12,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Húsleves *1,3,9*, Sárgarépa főzelék *7,9*, Párolt hús *9*, Piskóta tekerics, Kukoricás kenyér *1* En: 332 kj /79 kc; Feh:17,1gr Szh:12gr;Cuk:8,6gr;Só:1,1gr Zsir:11,9gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Burgonyaleves *9*, Rántott halrúd *4*, Zöldséges bulgur *9*, Félbarna kenyér *1* En: 619 kj /147 kc; Feh:12,4gr Szh:47gr;Cuk:1,9gr;Só:1,2gr Zsir:9,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Hal, Zeller	
U z s o n a	Gyermektea, Felvágott /pulykamell sonka/, Liga margarin *7*, Félbarna kenyér *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, TV-Paprika (bocskor, Kárpia), Szemes -feles kenyér *1,11* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	Gyermektea, Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*, Joghurt gyümölcsös 125 gr *7* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Sertéspárizsi (PICK), Liga margarin *7*, Kukoricás kenyér *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Sós v. sajtos rúd *1*, Sárgarépa En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	
	En: 891 kj /212 kc; Feh:17,6 gr;Szh:39gr;Cuk:11,4gr;Só:2,1gr;Zsir:2,6 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:0 gr	En: 1187 kj /283 kc; Feh:19,6 gr;Szh:52gr;Cuk:14gr;Só:0,9gr;Zsir:11,2 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr	En: 491 kj /117 kc; Feh:22,2 gr;Szh:36gr;Cuk:25gr;Só:1,9gr;Zsir:16,1 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr	En: 409 kj /97 kc; Feh:21,5 gr;Szh:13gr;Cuk:17,8gr;Só:1,2gr;Zsir:15 gr;Tzs:3,1 gr;Kalc:0 gr	En: 749 kj /178 kc; Feh:18,1 gr;Szh:49gr;Cuk:14,8gr;Só:1,4gr;Zsir:13,2 gr;Tzs:2,4 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:Csilagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: