

Heti étlap: 2026. 10. 12. - 2026. 10. 16. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2026. 10. 12. hétfő	2026. 10. 13. kedd	2026. 10. 14. szerda	2026. 10. 15. csütörtök	2026. 10. 16. péntek	2026. 10. 17. szombat
R e g g e l i	Forralt tej *7*, Baromfi párizsi (KOPÉ), Liga margarin *7*, Szemes -feles kenyér *1,11* 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, Tej, Szezámag	Kakaós tej *7*, Vaj 82%-os *7*, Méz, 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*, Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) *1,3,7* 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	Kakaós tej *7*, Finom fonott kalács *1,3,6,7* En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Szh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsir:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	Forralt tej *7*, Felvágott /sajtos párizsi/, Liga margarin *7*, Kígyóborka, Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* 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, Tej	
T í z ó r a i	Banán 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	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	Alma En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	
E b é d	Májgombóclevés *1,3,9*, Szilvágombóc *1*, Szemes -feles kenyér *1,11* En: 1224 kj /291 kc; Feh:9,3gr Szh:41gr;Cuk:12,3gr;Só:1,4gr Zsir:9,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller, Szezámag	Csirkegulyás *1,3,9,10,11*, Tökfőzelék *7,9*, Sertéspörkölt *1,3,9,10,11*, Törött burgonya (1/2) *7*, Mórakalmi búzakenyér *1*, Gyűrűs ízes fánk 56 gr. *1,3,8,11* En: 495 kj /118 kc; Feh:17,1gr Szh:30gr;Cuk:8,4gr;Só:1,9gr Zsir:14,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámag	Csontleves *1,3,9*, Töltött káposzta *1,3,7,10,11*, Paula puding *7*, Kukoricás kenyér *1* En: 261 kj /62 kc; Feh:10,2gr Szh:15gr;Cuk:4,1gr;Só:1,2gr Zsir:7,3gr;Tzs:1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Gyümölcsleves *7*, Natúr csirkemell *1,9*, Rizibizi *9*, Félbarna kenyér *1* En: 397 kj /95 kc; Feh:14,1gr Szh:33gr;Cuk:8,6gr;Só:1,3gr Zsir:13,1gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Zeller	Frankfurti leves *1,3,7,9,10,11*, Sajtos metélt *1,3,7*, Mórakalmi búzakenyér *1* En: 820 kj /195 kc; Feh:15,9gr Szh:35gr;Cuk:2,3gr;Só:1,8gr Zsir:15,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	
U z s o n n a	Gyermektea, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, Kígyóborka, Császárszemle 50 gr *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, Zala felvágott, Liga margarin *7*, TV-Paprika (bocskor, Kárpia), Szemes-feles kifli v. zsemle *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, Kifli (tejes v. sós) *1*, Medve kockasajt *7* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Kukoricás buci *1,7*, Túrórudi (ízes) *7* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gyermektea, Májkrém (sertés), Mórakalmi búzakenyér *1* En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	
	En: 1301 kj /310 kc; Feh:13,8 gr;Szh:42gr;Cuk:21,5gr;Só:1,5gr;Zsir:12,7 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr	En: 625 kj /149 kc; Feh:22,8 gr;Szh:32gr;Cuk:21,3gr;Só:2,1gr;Zsir:18,6 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr	En: 338 kj /80 kc; Feh:14,6 gr;Szh:16gr;Cuk:13,3gr;Só:1,3gr;Zsir:10,4 gr;Tzs:2,8 gr;Kalc:0 gr	En: 527 kj /125 kc; Feh:19,8 gr;Szh:34gr;Cuk:21,5gr;Só:1,5gr;Zsir:17,1 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr	En: 897 kj /213 kc; Feh:20,3 gr;Szh:36gr;Cuk:11,6gr;Só:1,9gr;Zsir:18,3 gr;Tzs:3,8 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: