

Heti étlap: 2026. 10. 05. - 2026. 10. 09. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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
T íz ó r a i	Gyümölcsstea Tojáskrém *3,7,10* Császárszemle 50 gr *1,11* En: 200 kJ /48 kc; Feh:3,4gr Szh:0gr;Cuk:5,5gr;Só:0,3gr Zsír:18gr;Tzs:8,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szezámag	Forralt tej *7* Gabonapehely (kakaós) Banán En: 124 kJ /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsír:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Tej	Gyümölcsstea Vaj 82%-os *7* Barackíz Császárszemle 50 gr *1,11* En: 24 kJ /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	Kakaós tej *7* Búrkifli v. ökörszem (ízesített) *1,3,7,8* Alma 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, Tojás, Tej, Dió	Gyümölcsstea Liga margarin *7* Trappista sajt *7* Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *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	Lebbencsleves *1,3,9* Páztortarhonya lecsókolbásszal *1,3,9* Cékla savanyúság Félbarna kenyér *1*	Meggyleves *7* Hentestokány *7,9* Tésztaköret *1,3* Szemes -feles kenyér *1,11*	Zöldborsóleves galuskával *1,3,9* Paradicsomos húsgombóc *3,9* Mórahalmi búzakenyér *1*	Húsleves *1,3,9* Sárgarépa főzelék *7,9* Párolt hús *9* Piskóta tekercs Kukoricás kenyér *1*	Burgonyaleves *9* Rántott halrúd *4* Zöldséges bulgur *9* Félbarna kenyér *1*	
	En: 1022 kJ /243 kc; Feh:13,2gr Szh:54gr;Cuk:3gr;Só:3gr Zsír:14,6gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller	En: 1456 kJ /347 kc; Feh:22,5gr Szh:66gr;Cuk:6,9gr;Só:1,6gr Zsír:11,6gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	En: 438 kJ /104 kc; Feh:21,7gr Szh:32gr;Cuk:16,5gr;Só:2,3gr Zsír:16,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller	En: 511 kJ /122 kc; Feh:25,9gr Szh:18gr;Cuk:12,8gr;Só:2,2gr Zsír:17,7gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 1017 kJ /242 kc; Feh:17,7gr Szh:68gr;Cuk:2,7gr;Só:2,2gr Zsír:28,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Hal, Zeller	
U z s o n n a	Felvágott /pulykamell sonka/ Liga margarin *7* Teljes kiőrlésű zsemle (magvas v. sima)	Vajkrém (natúr v. magyaros) *7* TV-Paprika (bocskor, Kárpia) Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1*	Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7* Joghurt gyümölcsös 125 gr *7*	Sertéspárizsi (PICK) Liga margarin *7* Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1*	Sós v. sajtos rúd *1* Szilva	
	En: 0 kJ /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Tej	En: 0 kJ /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	En: 0 kJ /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	En: 0 kJ /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	En: 0 kJ /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	
	En: 1222 kJ /291 kc; Feh:16,6 gr;Szh:54gr;Cuk:8,5gr;Só:3,3gr;Zsír:32, 6 gr;Tzs:10,4 gr;Kalc:0 gr	En: 1580 kJ /376 kc; Feh:30,5 gr;Szh:69gr;Cuk:20,9gr;Só:1,8gr;Zsír:1 7,2 gr;Tzs:5,8 gr;Kalc:0 gr	En: 461 kJ /110 kc; Feh:21,7 gr;Szh:32gr;Cuk:21,5gr;Só:2,3gr;Zsír:1 6,3 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 668 kJ /159 kc; Feh:34 gr;Szh:21gr;Cuk:28,3gr;Só:2,4gr;Zsír:2 3,4 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr	En: 1041 kJ /248 kc; Feh:17,7 gr;Szh:68gr;Cuk:7,7gr;Só:2,2gr;Zsír:28, 1 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:Szulfítok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: