

Heti étlap: 2026. 10. 19. - 2026. 10. 23. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 10. 19. hétfő	2026. 10. 20. kedd	2026. 10. 21. szerda	2026. 10. 22. csütörtök	2026. 10. 23. péntek	2026. 10. 24. szombat
T iz ó r a i	Gyümölcsstea Hot-dog *1* En: 910 kj /217 kc; Feh:18,7gr Szh:30gr;Cuk:7,4gr;Só:3,1gr Zsir:16,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr Glutén	Forralt tej *7* Gabonapehely (kakaós) Szilva En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr Szh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsir:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Tej	Gyümölcsstea Vaj 82%-os *7* Trappista sajt *7* Császárszemle 50 gr *1,11* En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	Kakaós tej *7* Croissant (ízes) 50 gr *1,3,7* Alma En: 157 kj /37 kc; Feh:8,1gr Szh:2gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr Zsir:5,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej		
E b é d	Sárgaborsóleves tarjával *9* Tejbedara *1,7* Banán Félbarna kenyér *1* En: 711 kj /169 kc; Feh:23,1gr Szh:35gr;Cuk:20,7gr;Só:2,4gr Zsir:13gr;Tzs:5gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Zeller	Tésztaleves *1,3,9* Csikóstokány *1,7,9* Tésztaköret *1,3* Szemes -feles kenyér *1,11* En: 1414 kj /337 kc; Feh:22,4gr Szh:62gr;Cuk:4,7gr;Só:2,4gr Zsir:17,5gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	Daragaluska-leves *1,3,9* Paradicsomos húsos vörösbab *9* Párolt rizs *9* Kukoricás kenyér *1* En: 606 kj /144 kc; Feh:18,8gr Szh:60gr;Cuk:6gr;Só:3gr Zsir:18,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller	Tojásleves *1,3,9,10,11* Sült csirkecomb *9* Burgonyapüré *7,9* Őszibarack befőtt Mórahalmi búzakenyér *1* En: 521 kj /124 kc; Feh:29,9gr Szh:42gr;Cuk:2,3gr;Só:3,7gr Zsir:25,7gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag		
U z s o n n a	Felvágott /pulykamell sonka/ Liga margarin *7* Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Vajkrém (natúr v. magyaros) *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 Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámag	Sertéspárizsi (PICK) Liga margarin *7* Teljes kiőrlésű zsemle (magvas v. sima) En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Tej	Sajtkrém (tejszínes-téliszalámis) *7* Kígyóuborka Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1* En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej		
	En: 1621 kj /386 kc; Feh:41,8 gr;Szh:65gr;Cuk:28,2gr;Só:5,5gr;Zsir:29,8 gr;Tzs:5,8 gr;Kalc:0 gr	En: 1538 kj /366 kc; Feh:30,4 gr;Szh:65gr;Cuk:18,7gr;Só:2,6gr;Zsir:23,1 gr;Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr	En: 630 kj /150 kc; Feh:18,8 gr;Szh:60gr;Cuk:11gr;Só:3gr;Zsir:18,8 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 678 kj /161 kc; Feh:38 gr;Szh:45gr;Cuk:17,8gr;Só:3,9gr;Zsir:31,3 gr;Tzs:6,1 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: