Heti étlap: 2026. 11. 09. - 2026. 11. 13. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

Csólyospálosi Nyitnikék Óvoda és Mini Bölcsőde, 6135 Csólyospálos, Móra Ferenc utca 11.

	2026. 11. 09. hétfő	2026. 11. 10. kedd	2026. 11. 11. szerda	2026. 11. 12. csütörtök	2026. 11. 13. péntek	2026. 11. 14. szombat
Reggeli	**Forralt tej *7*, Szendvics *1,3,7***	**Kakaós tej *7*, Kakaós v. fahéjas fatörzs *1,3,7***	**Forralt tej *7*, Vaj 82%-os *7*, Méz, Császárzsemle 50 gr *1,11***	**Kakaós tej *7*, Finom fonott kalács *1,3,6,7***	**Forralt tej *7*, Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) *1,3,7***	
	En: 939 kj /224 kc; Feh:15,3gr Sznh:30gr;Cuk:8,8gr;Só:1,3gr Zsír:11gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0gr	*En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Sznh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsír:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr*	*En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Sznh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsír:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr*	*En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Sznh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsír:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr*	*En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Sznh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsír:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr*	
	Glutén, Tojás, Tej	*Glutén, Tojás, Tej*	*Glutén, Tej, Szezámmag*	*Glutén, Tojás, Szójabab, Tej*	*Glutén, Tojás, Tej*	
Tízórai	**Banán**	**Alma**	**Kivi**	**Alma**	**Banán**	
	En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	*En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr*	*En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr*	*En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr*	*En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr*	
Ebéd	**Lencseleves virslivel (áttörve) *1,3,7,9,10*, Tejberizs *7*, Szemes -feles kenyér *1,11***	**Lebbencsleves *1,3,9*, Zöldborsófőzelék *7,9*, Párolt hús *9*, Törött burgonya (1/2) *7*, Kukoricás kenyér *1*, Krémes (mézes)**	**Zöldségleves *1,3,9*, Rakott kelkáposzta *3,7,9*, Mórahalmi búzakenyér *1***	**Meggyleves *7*, Bakonyi ragu pulykahúsból *7,9*, Pirított bulgur *9*, Félbarna kenyér *1***	**Rizsleves F. *9*, Paprikás burgonya krinolinnal *1,3,9,10,11*, Cékla savanyúság, Kukoricás kenyér *1***	
	En: 457 kj /109 kc; Feh:19gr Sznh:41gr;Cuk:15,4gr;Só:1,7gr Zsír:10gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag	*En: 391 kj /93 kc; Feh:15,3gr Sznh:32gr;Cuk:9,3gr;Só:1,4gr Zsír:11,5gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 323 kj /77 kc; Feh:15,6gr Sznh:14gr;Cuk:4,4gr;Só:1,3gr Zsír:10,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 493 kj /117 kc; Feh:16,1gr Sznh:47gr;Cuk:4,2gr;Só:0,6gr Zsír:11,5gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Zeller*	*En: 283 kj /67 kc; Feh:8,8gr Sznh:35gr;Cuk:2,6gr;Só:1,5gr Zsír:12,3gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámmag*	
Uzsonna	**Gyermektea, Májkrém (sertés), Szemes -feles kenyér *1,11***	**Gyermektea, Sós v. sajtos rúd *1*, Túrórudi (ízes) *7***	**Gyermektea, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, TV-Paprika (bocskor, Kárpia), Mórahalmi búzakenyér *1***	**Gyermektea, Felvágott /pulykamell sonka/, Liga margarin *7*, Retek, Félbarna kenyér *1***	**Gyermektea, Sajtkrém (tejszínes- téliszalámis) *7*, Paradicsom, Kukoricás kenyér *1***	
	En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	*En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr*	*En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr*	*En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr*	*En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr*	
	Glutén, Szezámmag	*Glutén, Tej*	*Glutén, Tej*	*Glutén, Tej*	*Glutén, Tej*	
	En: 1404 kj /334 kc; Feh:34,3 gr;Sznh:71gr;Cuk:25,8gr;Só:3gr;Zsír:20,9 gr;Tzs:6,9 gr;Kalc:0 gr	*En: 520 kj /124 kc; Feh:21,1 gr;Sznh:33gr;Cuk:22,1gr;Só:1,5gr;Zsír:15,5 gr;Tzs:4 gr;Kalc:0 gr*	*En: 400 kj /95 kc; Feh:20 gr;Sznh:15gr;Cuk:13,6gr;Só:1,4gr;Zsír:13,8 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr*	*En: 623 kj /148 kc; Feh:21,8 gr;Sznh:48gr;Cuk:17,1gr;Só:0,8gr;Zsír:15,5 gr;Tzs:5 gr;Kalc:0 gr*	*En: 359 kj /86 kc; Feh:13,2 gr;Sznh:37gr;Cuk:11,8gr;Só:1,6gr;Zsír:15,4 gr;Tzs:3,2 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:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető: