Heti étlap: 2026. 11. 16. - 2026. 11. 20. A-menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2026. 11. 16. hétfő	2026. 11. 17. kedd	2026. 11. 18. szerda	2026. 11. 19. csütörtök	2026. 11. 20. péntek	2026. 11. 21. szombat
Reggeli	**Forralt tej *7*, Tojáskrém *3,7*, Császárzsemle 50 gr *1,11***	**Kakaós tej *7*, Sertéspárizsi (PICK), Liga margarin *7*, Kukoricás kenyér *1***	**Forralt tej *7*, Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*, Retek, Mórahalmi búzakenyér *1***	**Forralt tej *7*, Gabonapehely (kakaós)**	**Kakaós tej *7*, Felvágott /sajtos párizsi/, Liga margarin *7*, Fejes saláta, Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1***	
	En: 173 kj /41 kc; Feh:6,4gr Sznh:1gr;Cuk:7,9gr;Só:0,3gr Zsír:13,8gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Szezámmag	*En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Sznh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsír:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej*	*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, Tej*	*En: 68 kj /16 kc; Feh:4,4gr Sznh:1gr;Cuk:7,7gr;Só:0,1gr Zsír:3,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Tej*	*En: 121 kj /29 kc; Feh:5,7gr Sznh:2gr;Cuk:11,4gr;Só:0,1gr Zsír:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej*	
Tízórai	**Alma**	**Banán**	**Kivi**	**Banán**	**Alma**	
	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	**Tésztaleves *1,3,9*, Rakott húsos tészta *1,3,7*, Szemes -feles kenyér *1,11***	**Májgombócleves *1,3,9*, Sárgaborsó főzelék (áttörve) *9*, Sertéspörkölt *1,3,9,10,11*, Törött burgonya (1/2) *7*, Kukoricás kenyér *1*, Tejszelet *7***	**Paradicsomleves *1,3*, Natúr pulykamell *1,9*, Burgonyapüré *7,9*, Mórahalmi búzakenyér *1***	**Zöldborsóleves galuskával *1,3,9*, Rizses hús *9*, Félbarna kenyér *1***	**Gulyásleves *1,3,9,10,11*, Mákos metélt *1,3*, Kukoricás kenyér *1***	
	En: 1083 kj /258 kc; Feh:15,1gr Sznh:48gr;Cuk:2,1gr;Só:2,3gr Zsír:7,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámmag	*En: 599 kj /143 kc; Feh:21,3gr Sznh:43gr;Cuk:3,3gr;Só:2gr Zsír:11,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag*	*En: 473 kj /113 kc; Feh:17gr Sznh:41gr;Cuk:6,6gr;Só:2gr Zsír:16,1gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 329 kj /78 kc; Feh:15,7gr Sznh:41gr;Cuk:2,5gr;Só:1,3gr Zsír:9,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller*	*En: 816 kj /194 kc; Feh:12,1gr Sznh:36gr;Cuk:10,8gr;Só:0,5gr Zsír:11,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámmag*	
Uzsonna	**Gyermektea, Kárpát száraz felvágott, Liga margarin *7*, Kígyóuborka, Szemes -feles kenyér *1,11***	**Gyermektea, Kukoricás buci *1,7*, Sárgarépa**	**Gyermektea, Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*, Joghurt gyümölcsös 125 gr *7***	**Gyermektea, Zala felvágott, Liga margarin *7*, TV-Paprika (bocskor, Kárpia), Félbarna kenyér *1***	**Gyermektea, Kenőmájas, Kukoricás kenyér *1***	
	En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Szezámmag	*En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej*	*En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej*	*En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej*	*En: 9 kj /2 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén*	
	En: 1264 kj /301 kc; Feh:21,5 gr;Sznh:50gr;Cuk:11,6gr;Só:2,6gr;Zsír:21 gr;Tzs:8,6 gr;Kalc:0 gr	*En: 729 kj /174 kc; Feh:27,1 gr;Sznh:44gr;Cuk:16,2gr;Só:2,1gr;Zsír:15,4 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr*	*En: 550 kj /131 kc; Feh:21,4 gr;Sznh:42gr;Cuk:15,9gr;Só:2,1gr;Zsír:19,2 gr;Tzs:4 gr;Kalc:0 gr*	*En: 406 kj /97 kc; Feh:20,1 gr;Sznh:42gr;Cuk:11,7gr;Só:1,4gr;Zsír:12,6 gr;Tzs:2,3 gr;Kalc:0 gr*	*En: 946 kj /225 kc; Feh:17,8 gr;Sznh:38gr;Cuk:23,7gr;Só:0,7gr;Zsír:15,4 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:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

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