Heti étlap: 2026. 11. 02. - 2026. 11. 06. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 11. 02. hétfő	2026. 11. 03. kedd	2026. 11. 04. szerda	2026. 11. 05. csütörtök	2026. 11. 06. péntek	2026. 11. 07. szombat
Tízórai	**Gyümölcstea** **Liga margarin *7*** **Barackíz** **Császárzsemle 50 gr *1,11***	**Kakaós tej *7*** **Búrkifli v. ökörszem (ízesített) *1,3,7,8*** **Banán**	**Gyümölcstea** **Vaj 82%-os *7*** **Trappista sajt *7*** **Császárzsemle 50 gr *1,11***	**Forralt tej *7*** **Liga margarin *7*** **Főtt kemény tojás *3*** **Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1***	**Gyümölcstea** **Hot-dog *1***	
	En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr *Sznh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr* *Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tej, Szezámmag*	*En: 157 kj /37 kc; Feh:8,1gr* *Sznh:2gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr* *Zsír:5,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej, Dió*	*En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr* *Sznh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr* *Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tej, Szezámmag*	*En: 160 kj /38 kc; Feh:11,2gr* *Sznh:2gr;Cuk:14,1gr;Só:0,2gr* *Zsír:8gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 910 kj /217 kc; Feh:18,7gr* *Sznh:30gr;Cuk:7,4gr;Só:3,1gr* *Zsír:16,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr* *Glutén*	
Ebéd	**Alföldileves *9*** **Rántott csirkehúsos falatkák *1,3*** **Kukoricás rizs *9*** **Tartármártás *7,10*** **Félbarna kenyér *1***	**Pulykaragu leves *1,3,9*** **Szárazbab főzelék *7*** **Sült sertéscomb *9*** **Dörmi szelet 30 gr** **Kukoricás kenyér *1***	**Csontleves *1,3,9*** **Bolognai spagetti *1,3,7,9*** **Szemes -feles kenyér *1,11***	**Tarhonyaleves *1,3,9*** **Natúr csirkemell *1,9*** **Párolt zöldség (1/2) *7,9*** **Törött burgonya (1/2) *7*** **Félbarna kenyér *1***	**Húsleves *1,3,9*** **Grízes tészta *1,3*** **Alma** **Mórahalmi búzakenyér *1***	
	En: 1122 kj /267 kc; Feh:14,8gr *Sznh:69gr;Cuk:4,4gr;Só:3gr* *Zsír:27,9gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár*	*En: 711 kj /169 kc; Feh:38,7gr* *Sznh:45gr;Cuk:4,6gr;Só:4gr* *Zsír:24,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 1314 kj /313 kc; Feh:21,9gr* *Sznh:49gr;Cuk:8,9gr;Só:2,8gr* *Zsír:16,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámmag*	*En: 474 kj /113 kc; Feh:19,2gr* *Sznh:40gr;Cuk:2,8gr;Só:3,1gr* *Zsír:14,3gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 1242 kj /296 kc; Feh:18,6gr* *Sznh:61gr;Cuk:15,1gr;Só:1,4gr* *Zsír:6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Zeller*	
Uzsonna	**Kenőmájas** **Szendvics zsemle 50 g- 55g *1*** **Alma**	**Zala felvágott** **Liga margarin *7*** **Kígyóuborka** **Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1***	**Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*** **TV-Paprika (bocskor, Kárpia)** **Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11***	**Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*** **Medve kockasajt *7***	**Sertéspárizsi (PICK)** **Liga margarin *7*** **TV-Paprika (bocskor, Kárpia)** **Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1***	
	En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr *Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr* *Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr* *Glutén*	*En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr* *Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr* *Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tej*	*En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr* *Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr* *Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tej, Szezámmag*	*En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr* *Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr* *Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tej*	*En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr* *Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr* *Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tej*	
	En: 1145 kj /273 kc; Feh:14,8 gr;Sznh:69gr;Cuk:9,5gr;Só:3gr;Zsír:27,9 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr	*En: 867 kj /207 kc; Feh:46,8 gr;Sznh:47gr;Cuk:20,1gr;Só:4,2gr;Zsír:3 0,5 gr;Tzs:5,3 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1338 kj /319 kc; Feh:22 gr;Sznh:49gr;Cuk:13,9gr;Só:2,8gr;Zsír:1 6,4 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr*	*En: 634 kj /151 kc; Feh:30,3 gr;Sznh:42gr;Cuk:16,8gr;Só:3,3gr;Zsír:2 2,2 gr;Tzs:4,6 gr;Kalc:0 gr*	*En: 2152 kj /512 kc; Feh:37,4 gr;Sznh:91gr;Cuk:22,5gr;Só:4,4gr;Zsír:2 2,8 gr;Tzs:0,8 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:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

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