Heti étlap: 2026. 11. 09. - 2026. 11. 13. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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
Tízórai	**Gyümölcstea** **Szendvics *1,3,7*** *En: 1684 kj /401 kc; Feh:20gr* *Sznh:58gr;Cuk:7,2gr;Só:2,2gr* *Zsír:13,4gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Forralt tej *7*** **Kakaós v. fahéjas fatörzs *1,3,7*** **Alma** *En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr* *Sznh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr* *Zsír:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Gyümölcstea** **Vaj 82%-os *7*** **Méz** **Császárzsemle 50 gr *1,11*** *En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr* *Sznh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr* *Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tej, Szezámmag*	**Kakaós tej *7*** **Finom fonott kalács *1,3,6,7*** **Alma** *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, Szójabab, Tej*	**Gyümölcstea** **Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) *1,3,7*** **Banán** *En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr* *Sznh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr* *Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej*	
Ebéd	**Lencseleves virslivel *1,3,7,9,10*** **Tejberizs *7*** **Banán** **Szemes -feles kenyér *1,11*** *En: 577 kj /137 kc; Feh:22,6gr* *Sznh:55gr;Cuk:18,7gr;Só:2,1gr* *Zsír:11,5gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag*	**Lebbencsleves *1,3,9*** **Zöldborsófőzelék *7,9*** **Párolt hús *9*** **Krémes (mézes)** **Kukoricás kenyér *1*** *En: 473 kj /113 kc; Feh:19,8gr* *Sznh:27gr;Cuk:12,4gr;Só:2,2gr* *Zsír:15,4gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	**Zöldségleves *1,3,9*** **Rakott kelkáposzta *3,7,9*** **Mórahalmi búzakenyér *1*** *En: 526 kj /125 kc; Feh:25,7gr* *Sznh:22gr;Cuk:7gr;Só:2gr* *Zsír:19,8gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	**Meggyleves *7*** **Bakonyi ragu pulykahúsból *7,9*** **Pirított bulgur *9*** **Félbarna kenyér *1*** *En: 705 kj /168 kc; Feh:23gr* *Sznh:67gr;Cuk:6gr;Só:1,8gr* *Zsír:16,4gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tej, Zeller*	**Rizsleves F. *9*** **Paprikás burgonya krinolinnal *1,3,9,10,11*** **Cékla savanyúság** **Kukoricás kenyér *1*** *En: 415 kj /99 kc; Feh:12,8gr* *Sznh:52gr;Cuk:3,9gr;Só:2,7gr* *Zsír:17,9gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámmag*	
Uzsonna	**Májkrém (sertés)** **Szendvics zsemle 50 g- 55g *1*** *En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr* *Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr* *Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr* *Glutén*	**Sós v. sajtos rúd *1*** **Túrórudi (ízes) *7*** *En: 0 kj /0 kc; Feh:0gr* *Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr* *Zsír: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* *Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0gr* *Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tej, Szezámmag*	**Felvágott /pulykamell sonka/** **Liga margarin *7*** **Retek** **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, Tej*	**Sajtkrém (tejszínes-téliszalámis) *7*** **Paradicsom** **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, Tej*	
	En: 2261 kj /538 kc; Feh:42,5 gr;Sznh:113gr;Cuk:26gr;Só:4,3gr;Zsír:24,9 gr;Tzs:6,5 gr;Kalc:0 gr	*En: 597 kj /142 kc; Feh:27,8 gr;Sznh:29gr;Cuk:26,4gr;Só:2,4gr;Zsír:21 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr*	*En: 550 kj /131 kc; Feh:25,7 gr;Sznh:22gr;Cuk:12,1gr;Só:2gr;Zsír:19,8 gr;Tzs:3,1 gr;Kalc:0 gr*	*En: 861 kj /205 kc; Feh:31,1 gr;Sznh:69gr;Cuk:21,5gr;Só:2gr;Zsír:22,1 gr;Tzs:7,1 gr;Kalc:0 gr*	*En: 439 kj /104 kc; Feh:12,9 gr;Sznh:52gr;Cuk:9gr;Só:2,7gr;Zsír:17,9 gr;Tzs:1,9 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: