Heti étlap: 2026. 11. 16. - 2026. 11. 20. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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
Tízórai	**Gyümölcstea** **Tojáskrém *3,7,10*** **Császárzsemle 50 gr *1,11***	**Kakaós tej *7*** **Sertéspárizsi (PICK)** **Liga margarin *7*** **Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11***	**Gyümölcstea** **Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*** **Retek** **Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1***	**Forralt tej *7*** **Gabonapehely (kakaós)** **Banán**	**Gyümölcstea** **Felvágott /sajtos párizsi/** **Liga margarin *7*** **Fejes saláta** **Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1***	
	En: 200 kj /48 kc; Feh:3,4gr Sznh:0gr;Cuk:5,5gr;Só:0,3gr Zsír:18gr;Tzs:8,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Mustár, 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, Tej, Szezámmag*	*En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej*	*En: 124 kj /30 kc; Feh:8gr Sznh:2gr;Cuk:14gr;Só:0,2gr Zsír:5,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Tej*	*En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr Sznh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej*	
Ebéd	**Tésztaleves *1,3,9*** **Rakott húsos tészta *1,3,7,9*** **Szemes -feles kenyér *1,11***	**Májgombócleves *1,3,9*** **Sárgaborsó főzelék *9*** **Sertéspörkölt *1,3,9,10,11*** **Tejszelet *7*** **Kukoricás kenyér *1***	**Paradicsomleves *1,3*** **Natúr pulykamell *1,9*** **Zöldséges burgonya *7*** **Mórahalmi búzakenyér *1***	**Zöldborsóleves galuskával *1,3,9*** **Rizses hús *9*** **Félbarna kenyér *1***	**Gulyásleves *1,3,9,10,11*** **Mákos metélt *1,3*** **Alma** **Kukoricás kenyér *1***	
	En: 1270 kj /302 kc; Feh:20,8gr Sznh:54gr;Cuk:3,2gr;Só:3,6gr Zsír:16,9gr;Tzs:3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámmag	*En: 747 kj /178 kc; Feh:27gr Sznh:39gr;Cuk:3,9gr;Só:3gr Zsír:15,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag*	*En: 637 kj /152 kc; Feh:23,4gr Sznh:53gr;Cuk:10,6gr;Só:2,6gr Zsír:20,9gr;Tzs:1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 478 kj /114 kc; Feh:22,6gr Sznh:59gr;Cuk:3,6gr;Só:2,5gr Zsír:13,6gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller*	*En: 1314 kj /313 kc; Feh:18,8gr Sznh:58gr;Cuk:17,7gr;Só:0,9gr Zsír:18,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller, Mustár, Szezámmag*	
Uzsonna	**Kárpát száraz felvágott** **Liga margarin *7*** **Kígyóuborka** **Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1***	**Kukoricás buci *1,7*** **Banán**	**Bordás kifli (sima v. sajtos) 50 gr *1,7*** **Joghurt gyümölcsös 125 gr *7***	**Zala felvágott** **Liga margarin *7*** **TV-Paprika (bocskor, Kárpia)** **Zsemle (vizes) 52 gr-56 gr *1***	**Kenőmájas** **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, Tej	*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: 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*	
	En: 1470 kj /350 kc; Feh:24,3 gr;Sznh:54gr;Cuk:8,7gr;Só:3,9gr;Zsír:34, 9 gr;Tzs:11,1 gr;Kalc:0 gr	*En: 903 kj /215 kc; Feh:35,1 gr;Sznh:41gr;Cuk:19,4gr;Só:3,2gr;Zsír:2 0,8 gr;Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr*	*En: 661 kj /157 kc; Feh:23,4 gr;Sznh:53gr;Cuk:15,6gr;Só:2,6gr;Zsír:2 0,9 gr;Tzs:1 gr;Kalc:0 gr*	*En: 602 kj /143 kc; Feh:30,6 gr;Sznh:62gr;Cuk:17,6gr;Só:2,7gr;Zsír:1 9,2 gr;Tzs:4 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1337 kj /318 kc; Feh:18,8 gr;Sznh:58gr;Cuk:22,8gr;Só:0,9gr;Zsír:1 8,1 gr;Tzs:0 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: