Heti étlap: 2026. 11. 23. - 2026. 11. 27. A-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2026. 11. 23. hétfő	2026. 11. 24. kedd	2026. 11. 25. szerda	2026. 11. 26. csütörtök	2026. 11. 27. péntek	2026. 11. 28. szombat
Tízórai	**Gyümölcstea** **Sajtkrém (tejszínes-téliszalámis) *7*** **Kígyóuborka** **Szemes-feles kifli v. zsemle *1,11*** *En: 24 kj /6 kc; Feh:0gr* *Sznh:0gr;Cuk:5gr;Só:0gr* *Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tej, Szezámmag*	**Forralt tej *7*** **Búrkifli v. ökörszem (ízesített) *1,3,7,8*** **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, Dió*	**Gyümölcstea** **Vaj 82%-os *7*** **Trappista sajt *7*** **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*** **Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) *1,3,7*** **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, Tej*	**Gyümölcstea** **Hot-dog *1*** *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	**Frankfurti leves *1,3,7,9,10,11*** **Szilvásgombóc *1*** **Banán** **Félbarna kenyér *1*** *En: 1734 kj /413 kc; Feh:20,5gr* *Sznh:65gr;Cuk:21,1gr;Só:3,3gr* *Zsír:19,5gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag*	**Tojásleves *1,3,9,10,11*** **Rántott halrúd *4*** **Majonézes kukoricasaláta 1/2 *7,10*** **Párolt barnarizs (1/2) *9*** **Mórahalmi búzakenyér *1*** *En: 1079 kj /257 kc; Feh:17,8gr* *Sznh:40gr;Cuk:3,9gr;Só:2,5gr* *Zsír:37,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag*	**Pulykaragu leves *1,3,9*** **Burgonyafőzelék *7,9*** **Májpástétom *1,3,9*** **Gyűrűs ízes fánk 56 gr. *1,3,8,11*** **Félbarna kenyér *1*** *En: 665 kj /158 kc; Feh:31,6gr* *Sznh:43gr;Cuk:3,6gr;Só:2,9gr* *Zsír:19,7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller, Szezámmag*	**Brokkolikrémleves zsemlekockával *1,7,9*** **Sertéspörkölt *1,3,9,10,11*** **Tarhonya köret *1,3,9*** **Csemege uborka** **Kukoricás kenyér *1*** *En: 1622 kj /386 kc; Feh:22,5gr* *Sznh:70gr;Cuk:2,6gr;Só:3,1gr* *Zsír:17,9gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag*	**Zöldbableves húskockával *1,3,9,10,11*** **Tejbedara *1,7*** **Apró sajtos pogácsa *1,3,7*** **Szemes -feles kenyér *1,11*** *En: 345 kj /82 kc; Feh:16,3gr* *Sznh:22gr;Cuk:21,6gr;Só:1,2gr* *Zsír:10,4gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag*	
Uzsonna	**Zala felvágott** **Liga margarin *7*** **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*	**Kifli (tejes v. sós) *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*	**Sertéspárizsi (PICK)** **Liga margarin *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*	**Vajkrém (natúr v. magyaros) *7*** **Retek** **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 /Csirkemell sonka)** **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, Tej*	
	En: 1758 kj /419 kc; Feh:20,5 gr;Sznh:65gr;Cuk:26,1gr;Só:3,3gr;Zsír:19,5 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr	*En: 1203 kj /286 kc; Feh:25,8 gr;Sznh:42gr;Cuk:17,9gr;Só:2,7gr;Zsír:43,2 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr*	*En: 689 kj /164 kc; Feh:31,6 gr;Sznh:43gr;Cuk:8,6gr;Só:2,9gr;Zsír:19,7 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1779 kj /424 kc; Feh:30,6 gr;Sznh:72gr;Cuk:18,1gr;Só:3,3gr;Zsír:23,6 gr;Tzs:5 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1255 kj /299 kc; Feh:35,1 gr;Sznh:52gr;Cuk:29gr;Só:4,2gr;Zsír:27,2 gr;Tzs:3,4 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: