

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda		Étlap		Repeta Win Szoftver		45.hét			
ÓVODA(4-6) - O		2025.11.03 - 2025.11.07							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T	Tej(2) Kal: 66 F: 4g Zs: 2g Szh: 7g So:2,0g Tzs:1,5g C:6,9g Túrista felvágott(2-8-10) Kal: 81 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g Delma margarin 39% Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g	Tejes kávé(2-1) Kal: 81 F: 4g Zs: 2g Szh:11g So:2,0g Tzs:1,5g C:9,5g Foszlós kalács(1-2-3) Kal:181 F: 5g Zs: 4g Szh:31g So:0,4g Tzs:1,9g C:4,3g		Almalé 100 % Kal: 45 F: 0g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,1g C: 11g Soproni felvágott Kal: 78 F: 5g Zs: 7g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g Vízes zsemle(1) Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g		Tej(2) Kal: 66 F: 4g Zs: 2g Szh: 7g So:2,0g Tzs:1,5g C:6,9g Kockasajt-sm 25gr(2) Kal: 46 F: 2g Zs: 4g Szh: 2g So:0,1g Tzs:2,2g C:1,3g Lenmagos kifli(1-2) Kal:179 F: 5g Zs: 3g Szh:32g So:1,0g Tzs:1,0g C:2,4g		Tej(2) Kal: 66 F: 4g Zs: 2g Szh: 7g So:2,0g Tzs:1,5g C:6,9g Flóra margarin 45%(2) Kal: 32 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,1g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Californiai paprika Kal: 14 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	
	289 14 11 31 3,1 5 7,6	262 9 6 41 2,4 3 14		274 10 8 42 0,9 2 11		291 11 9 41 3,1 5 11		236 10 7 33 2,6 2 7,7	
E	Fahéjas almaleves (mir)(1-2-3) Kal:162 F: 3g Zs: 4g Szh:27g So:0,7g Tzs:2,1g C: 31g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Rakott burgonya(3-2) Kal:333 F:12g Zs:14g Szh:36g So:1,0g Tzs:6,0g C:0,4g Mandarin Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Csontleves(4) Kal: 40 F: 1g Zs: 2g Szh: 4g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,1g Kiscsiga tészta(1-3) Kal: 31 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,2g Natúr csirkemell Kal:150 F:15g Zs:10g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,2g C:0,0g Petrezselymes rizs Kal:224 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,2g Tzs:0,7g C:0,4g Csemege uborka* Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 3g So:0,2g Tzs:0,0g C:2,5g		Sárgaborsó gulyás(1-3-4) Kal:249 F:17g Zs: 9g Szh:21g So:0,6g Tzs:2,0g C:1,4g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Tejbegríz(2-1) Kal:196 F: 7g Zs: 3g Szh:36g So:2,0g Tzs:1,5g C: 28g Kakaósórat(8) Kal: 39 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,2g C:7,5g Mandarin Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Zölds. tarhonyaleves(4-1-3) Kal:117 F: 4g Zs: 2g Szh:19g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,2g Halpogácsa (6-1-3) Kal: 91 F: 6g Zs: 4g Szh: 6g So:1,2g Tzs:0,7g C:0,2g Finomfőzelék(1-2) Kal:153 F: 4g Zs: 6g Szh:16g So:0,3g Tzs:1,6g C:0,4g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g		Palóclevés(1-2) Kal:269 F:13g Zs:14g Szh:20g So:0,6g Tzs:3,5g C:1,4g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Mákos metélt(1-3) Kal:328 F: 9g Zs: 9g Szh:50g So:0,1g Tzs:2,0g C: 21g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	
	650 20 0 96 2,2 8 32	462 21 18 52 1,4 2 3,2		638 29 12 98 3,2 4 37		485 18 13 65 2,8 3 1,4		721 26 24 96 1,3 6 23	
U	Túró rudi 30 gr(2-8) Kal:107 F: 3g Zs: 5g Szh:12g So:0,2g Tzs:4,3g C: 11g Kifli(1-2) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g	Natúr sajtkrém(2) Kal: 15 F: 1g Zs: 1g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,5g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Kiwi Kal: 40 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Pizzás csiga(1-2-3) Kal:183 F: 7g Zs: 6g Szh:24g So:0,9g Tzs:3,5g C:3,9g Mandarin Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Tejes krémes kukoricarúd(2-8) Kal: 99 F: 3g Zs: 6g Szh:10g So:0,0g Tzs:1,6g C:5,4g Banán Kal: 49 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Szendvicssonka felvágott Kal: 26 F: 3g Zs: 1g Szh: 1g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,4g Vízes zsemle(1) Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Kígyóuborka Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	
	270 8 6 38 1,0 5 12	179 6 2 33 0,8 1 1,2		214 8 6 31 0,9 4 3,9		148 4 6 22 0,0 2 5,4		179 8 2 32 1,0 1 0,4	

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !
 * T.Zs = Telített zsírsav A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk ! * jelölt étel édesítőt tartalmaz

Glutén (1) ; Tej (2) ; Tojás (3) Zeller (4) Szezámmag (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:..... Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !