

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda										Étlap										Repeta Win Szoftver										46.hét																													
ÓVODA(4-6) - O										2025.11.10 - 2025.11.14																																																	
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 Delma margarin 39% Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Löncs felvágott(1) Kal: 37 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,1g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g										Kakaó(2-8) Kal: 97 F: 5g Zs: 3g Szh:13g So:2,0g Tzs:1,6g C: 13g Vajkrém natúr(2) Kal: 22 F: 1g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,3g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Tv paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Gyümölcs tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Kockasajt-sm 25gr(2) Kal: 46 F: 2g Zs: 4g Szh: 2g So:0,1g Tzs:2,2g C:1,3g Kifli(1-2) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g										Tej(2) Kal: 66 F: 4g Zs: 2g Szh: 7g So:2,0g Tzs:1,5g C:6,9g Vajas pogácsa(1-2-3) Kal:266 F: 5g Zs:12g Szh:32g So:0,0g 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 Sajt.tölt.mediterrán párna(1-2) Kal:215 F: 6g Zs:12g Szh:21g So:0,8g Tzs:6,2g C:2,9g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 245 10 8 31 3,0 3 7,7										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 249 10 6 38 2,7 3 14										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 238 6 5 35 0,9 3 16										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 332 10 14 39 2,0 2 6,9										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 281 10 14 28 2,8 8 9,8																		
	Májgombóc leves(8) Kal: 81 F: 4g Zs: 4g Szh: 8g So:1,5g Tzs:0,9g C:0,1g Papr. burgonya kolbásszal Kal:392 F:11g Zs:20g Szh:39g So:1,4g Tzs:6,2g C:0,5g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Savanyú káposzta(11) Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g										Zellerkrémleves(4-1) Kal: 58 F: 2g Zs: 2g Szh: 7g So:0,6g Tzs:1,0g C:1,2g Levesgyöngy(1) Kal: 50 F: 1g Zs: 3g Szh: 5g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,6g Hentestokány(1-4) Kal:207 F:13g Zs:15g Szh: 3g So:0,6g Tzs:3,7g C:0,6g Petrezselymes bulgur(1) Kal:173 F: 6g Zs: 1g Szh:38g So:0,2g Tzs:0,0g C:5,3g										Gyümölcsleves(1-3) Kal:137 F: 3g Zs: 3g Szh:24g So:0,7g Tzs:1,2g C: 25g Burgonyapelyhes kenyér(1) Kal:116 F: 4g Zs: 1g Szh:23g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,3g Rakott brokkoli(2) Kal:348 F:19g Zs:19g Szh:21g So:0,7g Tzs:6,5g C:3,5g										Lebbencsleves(1-3-4) Kal:134 F: 4g Zs: 4g Szh:19g So:0,7g Tzs:1,4g C:0,2g Mexikói chilis bab Kal:268 F:19g Zs:11g Szh:20g So:1,0g Tzs:2,6g C:2,5g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g										Frankfurti leves(1-2-4) Kal:198 F: 7g Zs:14g Szh:10g So:1,3g Tzs:4,5g C:0,7g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Grízes tészta(1-3) Kal:331 F: 9g Zs: 5g Szh:61g So:0,3g Tzs:1,7g C: 13g Sárgabarack extradzsem Kal: 38 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,3g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 610 19 0 75 4,6 7 0,7										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 487 22 21 54 1,5 6 7,8										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 601 26 22 68 1,9 8 29										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 526 27 16 65 2,3 4 2,8										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 691 19 20 106 2,2 6 22																		
	U	Trappista sajt(2) Kal: 95 F: 8g Zs: 7g Szh: 0g So:0,5g Tzs:4,5g C:0,0g Flóra margarin 45%(2) Kal: 32 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,1g Magvas kenyér(1) Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Mákos búrkifli(1) Kal:281 F: 5g Zs:14g Szh:31g So:0,4g Tzs:5,3g C: 11g										Baromfi májkrém Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,3g Tzs:0,9g C:0,1g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Feketeretek Kal: 10 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Mézes margarinkrém Kal: 21 F: 0g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,5g C:1,6g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Pulyka sonka felvágott(2-8) Kal: 30 F: 2g Zs: 2g Szh: 1g So:0,4g Tzs:0,6g C:0,1g Telj.kiörl.zsemle(1) Kal:152 F: 5g Zs: 1g Szh:29g So:0,9g Tzs:0,2g C:0,4g Kígyóúboraka 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 278 13 12 30 1,2 6 0,2										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 281 5 14 31 0,4 5 11										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 169 7 4 26 1,0 1 0,8										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 170 5 3 30 0,7 1 2,3										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 185 8 3 30 1,3 1 0,5																			