

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda		Étlap		Repeta Win Szoftver		49.hét			
ÓVODA(4-6) - O		2025.12.01 - 2025.12.05							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T	Almalé 100 % Kal: 45 F: 0g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,1g C: 11g Sajtos b. párizsi(2) Kal: 29 F: 2g Zs: 2g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,8g C:0,1g 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	Gyümölcs tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Vajas pogácsa(1-2-3) Kal:266 F: 5g Zs:12g Szh:32g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Tejes kávé(2-1) Kal: 81 F: 4g Zs: 2g Szh:11g So:2,0g Tzs:1,5g C:9,5g 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 Kígyóuborka Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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 Kockasajt-sm 25gr(2) Kal: 46 F: 2g Zs: 4g Szh: 2g So:0,1g Tzs:2,2g C:1,3g Császárszemle(1) 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 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 Tu paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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	
	216 7 5 34 1,1 2 12	296 5 12 39 0,0 0 14		230 9 5 35 2,7 3 10		275 11 7 35 2,8 4 9,1		211 10 4 32 2,8 2 8,1	
E	Babgulyás(4) Kal:217 F:15g Zs: 8g Szh:21g So:0,7g Tzs:1,8g C:0,3g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Túrógombóc mir.(1-2-3) Kal:269 F:17g Zs:11g Szh:23g So:0,3g Tzs:0,5g C:0,0g Eperpuding(2) Kal: 97 F: 3g Zs: 2g Szh:18g So:1,3g Tzs:1,0g C: 19g	Zellerkrémleves(4) 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 Sertéssült(4) Kal:167 F:13g Zs:12g Szh: 1g So:1,5g Tzs:2,5g C:0,2g Petrezselymes burgonya Kal:190 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Csemege uborka* Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 3g So:0,2g Tzs:0,0g C:2,5g		Tejfölös burgonyaleves(2-1-4) Kal:217 F: 4g Zs: 9g Szh:27g So:0,4g Tzs:2,2g C:0,4g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Rakott karfiol(2) Kal:329 F:16g Zs:20g Szh:20g So:0,7g Tzs:6,5g C:2,1g		Daragahuska leves(1-3-4) Kal: 58 F: 2g Zs: 3g Szh: 6g So:0,9g Tzs:0,8g C:0,2g Tejfölös csirke(2) Kal:186 F:16g Zs:12g Szh: 3g So:0,5g Tzs:3,0g C:0,4g Csótészta(1-3) Kal:200 F: 6g Zs: 3g Szh:37g So:0,1g Tzs:0,6g C:0,5g Tejes krémes kukoricarúd(2-8) Kal: 99 F: 3g Zs: 6g Szh:10g So:0,0g Tzs:1,6g C:5,4g		Zölds. tarhonyaleves(4-1-3) Kal:117 F: 4g Zs: 2g Szh:19g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,2g Sült virsli Kal:123 F: 5g Zs:11g Szh: 1g So:1,1g Tzs:4,1g C:0,0g Paradicsomos káposztafőzelék(1-2-4) Kal:206 F: 5g Zs:10g Szh:25g So:0,5g Tzs:2,4g C: 11g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Kinder csokimikulás(2-8) Kal: 87 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,1g Tzs:3,6g C:8,0g	
	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	
	707 38 0 88 2,9 3 19	481 21 18 53 2,5 5 4,4		670 24 29 73 1,6 9 2,6		543 27 24 55 1,5 6 6,5		657 18 29 79 2,8 11 19	
U	Kenőmájás Kal: 67 F: 3g Zs: 6g Szh: 0g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g Magvas kenyér(1) Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g Feketeretek Kal: 10 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	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 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		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		Akácméz Kal: 49 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C: 24g 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 Mandarin Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Csirkemell sonka felvágott Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g Lapka sajt(2) Kal: 75 F: 4g Zs: 6g Szh: 2g So:0,3g Tzs:3,7g C:0,0g Vizes zsemle(1) Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g 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	
	203 8 7 26 1,0 0 0,1	275 13 11 29 1,2 5 0,8		270 8 6 38 1,0 5 12		236 5 4 42 0,7 1 25		258 14 7 33 1,3 4 0,0	

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) Mogoró (7) Borsó (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfit (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

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