

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda										Étlap										Repeta Win Szoftver										50.hét												
ÓVODA(4-6) - O					2025.12.08 - 2025.12.13																																					
HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK					SZOMBAT																	
T	Tej(2) Kárpát felvágott(8) Delma margarin 39% Telj.kiörl.kenyér(1)					Gyümölcstea Citromos buci(1-2-3)					Tej(2) Zöldfűszeres sajtkrém(2) Telj.kiörl.kenyér(1)					Almalé 100 % Kockasajt-sm 25gr(2) Lenmagos kifli(1-2)					Karamellás tej(2) Foszlós kalács(1-2-3)					Tej(2) Szendvicssonka felvágott Delma margarin 39% Telj.kiörl.kenyér(1)																
	Allergének					Allergének					Allergének					Allergének					Allergének					Allergének																
	TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)					TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)					TEJ (2) GLUTÉN (1)					TEJ (2) GLUTÉN (1)					TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)					TEJ (2) GLUTÉN (1)																
	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							
9	303	13	14	31	3,3	5	7,6	246	6	4	12	0,5	2	19	205	9	4	31	2,7	2	7,6	270	7	7	45	1,2	3	14	275	9	6	45	2,4	3	25	234	12	6	31	3,2	3	8,0
E	Fahéjas almaleves (mir)(1-2-3) Félbarna kenyér(1) Bazsalikomos csirkemáj Párolt rizs Céklasaláta					Zöldségleves(4) Kiskocka tészta(1-3) Sertéspörkölt Törtbab főzelék(2-1) Félbarna kenyér(1) Savanyú káposzta(11)					Sertés húsleves(4) Eperlevél(1-3) Főtt sertéshús Tört burgonya Sóskamártás(1)					Süötök krémleves(4-1) Levesgyöngy(1) Sült csirkecombfilé Petrezselymes bulgur(1)					Lebbencsleves(1-3-4) Halpogácsa (6-1-3) Zöldborsófőzelék(1-2) Félbarna kenyér(1)					Tárkonyos csirkeragu leves(1-2-4) Félbarna kenyér(1) Burgonyás tészta(1-3) Csemege uborka*																
	Allergének					Allergének					Allergének					Allergének					Allergének					Allergének																
	TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)					TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4) SO2-Szulfit (11)					GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)					GLUTÉN (1) ZELLER (4)					TEJ (2) GLUTÉN (1) HAL (6) TOJÁS (3) ZELLER (4)					TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4)																
	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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
9	703	22	22	104	2,1	5	44	672	35	22	81	3,4	4	1,5	455	23	11	60	1,4	4	16	504	23	15	70	1,6	4	17	558	27	13	78	2,7	4	2,2	659	25	19	92	1,6	3	3,5
u	Körözött(2) Magvas kenyér(1) Alma					Kinder tejszelet(1-2-3) Mandarin					Olasz felvágott Vizes zsemle(1) Kígyóuborka					Tonhalas krém (6) Telj.kiörl.kenyér(1) Tv paprika					Áfonya extradzsem Telj.kiörl.kenyér(1)					Gyümölcsös müzli szelet Alma																
	Allergének					Allergének					Allergének					Allergének					Allergének					Allergének																
	TEJ (2) GLUTÉN (1)					TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)					GLUTÉN (1)					GLUTÉN (1) HAL (6)					GLUTÉN (1)																					
	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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
9	189	8	4	31	1,0	2	0,9	149	3	8	16	0,2	5	8,3	222	8	7	31	0,9	2	0,0	195	6	7	25	0,9	1	0,8	165	4	1	33	0,6	0	10	101	1	2	18	0,0	1	6,4

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

* T.Zs = Telített zsírsav

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !

* jelölt étel édesítőt tartalmaz

Élmezésvezető:.....

.....

.....