

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda										Étlap										Repeta Win Szoftver										51.hét																													
ÓVODA(4-6) - O										2025.12.15 - 2025.12.19																																																	
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																			
T	Gyümölcsstea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Csirkemell sonka felvágott Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g Delma margarin 39% Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Telj.kiőrl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g										Tej(2) Kal: 66 F: 4g Zs: 2g Szh: 7g So:2,0g Tzs:1,5g C:6,9g Vajkrém natúr(2) Kal: 22 F: 1g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,3g Telj.kiőrl.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										Almalé 100 % Kal: 45 F: 0g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,1g C: 11g Sajtos perez(1-2-3) Kal:216 F: 6g Zs: 5g Szh:36g So:0,5g Tzs:2,2g C:3,9g										Tej(2) Kal: 66 F: 4g Zs: 2g Szh: 7g So:2,0g Tzs:1,5g C:6,9g Briós(1-2-3) Kal:217 F: 5g Zs: 5g Szh:37g So:0,5g Tzs:2,3g C:5,2g										Gyümölcsstea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Löncs felvágott(1) Kal: 37 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,1g Vízes 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		9	4	31	1,1	1	15	218		9	5	32	2,7	3	7,9	261		6	5	46	0,5	2	15	283	10	7	44	2,4	4	12	218	7	3	39	0,9	1	14																					
E	Brokkoli krémleves(2-4) Kal: 92 F: 5g Zs: 3g Szh: 9g So:0,4g Tzs:1,6g C:2,5g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Rizses hús Kal:349 F:17g Zs:13g Szh:41g So:0,8g Tzs:2,6g C:1,1g Szilvabefőtt* Kal: 37 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,1g Tzs:0,0g C:7,7g										Daragaluska leves(1-3-4) Kal: 58 F: 2g Zs: 3g Szh: 6g So:0,9g Tzs:0,8g C:0,2g Pulykavagdalt (g)(1-3) Kal:271 F:10g Zs:23g Szh: 5g So:0,6g Tzs:2,8g C:0,6g Tököfőzelék(1-2) Kal:130 F: 4g Zs: 4g Szh:19g So:0,3g Tzs:1,9g C:0,6g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g										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 Túrós béles(1-3-2) Kal:342 F:13g Zs: 9g Szh:50g So:0,4g Tzs:4,8g C: 36g										Paradicsomleves(4-1-2) Kal:132 F: 2g Zs: 3g Szh:23g So:0,3g Tzs:1,6g C: 25g Csillag tészta(1-3) Kal: 31 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Rántott sertésszelet(1-3) Kal:351 F:16g Zs:24g Szh:16g So:0,6g Tzs:4,1g C:0,1g 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										Gyümölcsleves(1-3) Kal:135 F: 3g Zs: 3g Szh:24g So:0,7g Tzs:1,2g C: 25g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Bolognai spagetti(1-3-4) Kal:381 F:18g Zs:13g Szh:46g So:0,8g Tzs:3,0g C:2,1g Trappista sajt(e)(2) Kal: 63 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,3g Tzs:3,0g C:0,0g Ketchup Kal: 21 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,4g Tzs:0,0g C:4,2g																		
	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																								
	603	25	0	84	1,8	4	11	584	19	30	56	2,3	6	1,4	715	34	18	97	1,6	7	38	879	27	35	112	1,9	7	28	725	30	21	101	2,7	7	31																								
U	Tojáskrém(3-10) Kal: 41 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,9g C:0,1g Magvas kenyér(1) Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g Mandarin Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Gyümölcs joghurt 125 gr(2) Kal:125 F: 4g Zs: 4g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,8g C:0,0g Kifli(1-2) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g										Padlizsánkrém(4-3-10-2) Kal: 64 F: 0g Zs: 7g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,7g C:0,5g Telj.kiőrl.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										Akácmez 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.kiőrl.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										Croissant(1) Kal:223 F: 4g Zs:11g Szh:28g So:0,2g Tzs:4,5g C:8,2g																		
	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																								
	199	8	5	31	0,8	1	0,2	288	9	5	43	1,0	3	0,9	214	5	7	30	0,8	1	1,2	230	5	4	41	0,7	1	25	223	4	11	28	0,2	5	8,2																								

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) Szója (8) Diófélé (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfit (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

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