

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda		Étlap		Repeta Win Szoftver		52.hét				
ÓVODA(4-6) - O		2025.12.22 - 2025.12.26								
H É T F Ő		K E D D		S Z E R D A		C S Ü T Ö R T Ö K		P É N T E K		
T	Tej(2) Kal: 66 F: 4g Zs: 2g Szh: 7g So:2,0g Tzs:1,5g C:6,9g 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.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g		Kakaó(8) Kal: 97 F: 5g Zs: 3g Szh:13g So:2,0g Tzs:1,6g C: 13g Flóra margarin 45%(2) Kal: 32 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,1g Foszlós kalács(1-2-3) Kal:181 F: 5g Zs: 4g Szh:31g So:0,4g Tzs:1,9g C:4,3g							
	g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 240 13 6 31 3,1 3 7,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 309 9 10 44 2,4 4 17							
E	Gulyásleves(3) Kal:215 F:12g Zs: 8g Szh:21g So:0,8g Tzs:2,0g C:0,3g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Káposztás kocka(1-3) Kal:279 F: 7g Zs: 9g Szh:42g So:0,3g Tzs:1,2g C:0,5g		Tejf. karfiolleves(1-2-4) Kal: 81 F: 3g Zs: 4g Szh: 8g So:0,4g Tzs:1,6g C:1,7g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Pan.halszelet sajtszósszal(1-3-6) Kal:329 F: 6g Zs:28g Szh:12g So:0,7g Tzs:3,2g C:1,4g Rizibizi Kal:194 F: 4g Zs: 5g Szh:33g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,5g Szaloncukor Kal: 99 F: 1g Zs: 2g Szh:20g So:0,1g Tzs:0,8g C: 17g							
	g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 618 23 0 89 1,7 3 0,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 828 18 40 97 2,1 6 21							
U	Natúr sajtkrém(2) Kal: 15 F: 1g Zs: 1g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,5g 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		Bombi szelet(1) Kal:192 F: 3g Zs: 4g Szh:35g So:0,0g Tzs:3,5g C: 19g Narancs Kal: 26 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							
	g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 167 7 2 30 0,8 1 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 218 3 4 40 0,0 4 19							

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 !