

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda		Étlap		Repeta Win Szoftver		3.hét																													
ÓVODA(4-6) - O		2026.01.12 - 2026.01.16																																	
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK																											
T	Gyümölcsstea		Tej(2)		Narancslé 100%		Tejes kávé(2-1)		Gyümölcs joghurt 125 gr(2)																										
	Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g		Kal: 66 F: 4g Zs: 2g Szh: 7g So:2,0g Tzs:1,5g C:6,9g		Kal: 44 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,7g		Kal: 81 F: 4g Zs: 2g Szh: 11g So:2,0g Tzs:1,5g C:9,5g		Kal:125 F: 4g Zs: 4g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,8g C:0,0g																										
	Csirkemell sonka felvágott		Briós(1-2-3)		Pulyka sonka felvágott(2-8)		Vajkrém natúr(2)		Kifli(1-2)																										
	Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g		Kal:217 F: 5g Zs: 5g Szh:37g So:0,5g Tzs:2,3g C:5,2g		Kal: 30 F: 2g Zs: 2g Szh: 1g So:0,4g Tzs:0,6g C:0,1g		Kal: 22 F: 1g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,3g		Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g																										
E	Delma margarin 39%				Delma margarin 20%		Telj.kiörl.kenyér(1)																												
	Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g				Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g		Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g																												
	Telj.kiörl.kenyér(1)				Vizes zsemle(1)		Tv paprika																												
	Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g				Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g		Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																												
				Alma																															
				Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																															
g	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	283	10	7	44	2,4	4	12	268	8	5	46	1,0	1	8,8	233	10	5	35	2,7	3	10	288	9	5	43	1,0	3	0,9
U	Tárkonyos csirkeragu leves(2-4)		Paradicsomleves(4-1-2)		Daragaluska leves(1-3-4)		Lebbencsleves(1-3-4)		Zellerkrémleves(4-1)																										
	Kal:197 F:13g Zs:10g Szh:12g So:0,5g Tzs:2,0g C:0,5g		Kal:132 F: 2g Zs: 3g Szh:23g So:0,3g Tzs:1,6g C: 25g		Kal: 58 F: 2g Zs: 3g Szh: 6g So:0,9g Tzs:0,8g C:0,2g		Kal:134 F: 4g Zs: 4g Szh:19g So:0,7g Tzs:1,4g C:0,2g		Kal: 58 F: 2g Zs: 2g Szh: 7g So:0,6g Tzs:1,0g C:1,2g																										
	Félbarna kenyér(1)		Betű tészta(1-3)		Bolognai spagetti(1-3-4)		Halpogácsa (6-1-3)		Levesgyöngy(1)																										
	Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g		Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g		Kal:381 F:18g Zs:13g Szh:46g So:0,8g Tzs:3,0g C:2,1g		Kal: 91 F: 6g Zs: 4g Szh: 6g So:1,2g Tzs:0,7g C:0,2g		Kal: 50 F: 1g Zs: 3g Szh: 5g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,6g																										
g	Papr. burgonya kolbásszal		Félbarna kenyér(1)		Ketchup		Káposztafőzelék(1-2)		Majorannás csirkemáj																										
	Kal:392 F:11g Zs:20g Szh:39g So:1,4g Tzs:6,2g C:0,5g		Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g		Kal: 21 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,4g Tzs:0,0g C:4,2g		Kal:172 F: 4g Zs: 9g Szh:17g So:0,5g Tzs:2,4g C:0,7g		Kal:155 F:11g Zs:13g Szh: 2g So:0,3g Tzs:2,4g C:0,0g																										
	Savanyú káposzta(11)		Rántott sertésszelet(1-3)		Trappista sajt(2)		Félbarna kenyér(1)		Tört burgonya																										
	Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g		Kal:351 F:16g Zs:24g Szh:16g So:0,6g Tzs:4,1g C:0,1g		Kal: 95 F: 8g Zs: 7g Szh: 0g So:0,5g Tzs:4,5g C:0,0g		Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g		Kal:190 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g																										
		Petrezselymes rizs		Cékla beőtt*				Gyümölcsös müzli szelet		Vegyes vágott savanyú*																									
		Kal:224 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,2g Tzs:0,7g C:0,4g		Kal:22 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,5g Tzs:0,0g C:3,7g		Kal: 556 F: 29g Zs: 23g Szh: 57g So:2,5g Tzs: 8g C: 6,5		Kal: 76 F: 1g Zs: 2g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,7g C:6,4g		Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g																									
U	Tonhalas krém (6)		Flóra margarin 45%(2)		Szamóca extradzsem		Túró rudi 30 gr(2-8)		Körözött(2)																										
	Kal: 65 F: 1g Zs: 7g Szh: 0g So:0,3g Tzs:0,7g C:0,1g		Kal: 32 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,1g		Kal: 39 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,2g		Kal:107 F: 3g Zs: 5g Szh:12g So:0,2g Tzs:4,3g C: 11g		Kal: 38 F: 2g Zs: 2g Szh: 2g So:0,4g Tzs:1,6g C:0,8g																										
	Magvas kenyér(1)		Telj.kiörl.kenyér(1)		Telj.kiörl.kenyér(1)		Alma		Telj.kiörl.kenyér(1)																										
	Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g		Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g		Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g		Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g																										
g	Alma		Mandarin				Kifli(1-2)		Banán																										
	Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Kal: 164 F: 4g Zs: 1g Szh: 33g So:0,6g Tzs: 0g C: 9,9		Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g		Kal: 49 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																										
g	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							
	217	7	8	30	0,9	1	0,2	187	5	4	30	0,7	1	0,8	164	4	1	33	0,6	0	9,9	294	8	6	43	1,0	5	12	212	7	3	38	1,0	2	1,5

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 !