

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda										Étlap										 Repeta Win Szoftver										4.hét																													
ÁLT.1.(7-10)-AT										2026.01.19 - 2026.01.23																																																	
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																			
T	Gyümölcs tea										Kakaó(2-8)										Narancslé 100%										Tej(2)										Tej(2)																		
	Kal: 34 F: 0g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C: 16g										Kal:136 F: 7g Zs: 4g Szh:18g So:3,0g Tzs:2,4g C: 17g										Kal: 88 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C: 17g										Kal:101 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:3,0g Tzs:2,3g C: 11g										Kal:101 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:3,0g Tzs:2,3g C: 11g																		
	Sajtos b. párizsi(2)										Telj.kiőrl.kifli(1-2)										Sárgarépás vajkrém(2)										Kockasajt-talléros(2)										Sajt.tölt.mediterrán párna(1-2)																		
	Kal: 36 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,5g Tzs:1,0g C:0,1g										Kal:171 F: 6g Zs: 3g Szh:28g So:0,9g Tzs:1,1g C:2,3g										Kal: 33 F: 1g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,4g										Kal:104 F: 6g Zs: 8g Szh: 2g So:0,4g Tzs:5,1g C:2,1g										Kal:215 F: 6g Zs:12g Szh:21g So:0,8g Tzs:6,2g C:2,9g																		
	Delma margarin 39%																				Telj.kiőrl.kenyér(1)										Császárszemle(1)																												
Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,0g C:0,0g																				Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:28g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,8g										Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g																													
Telj.kiőrl.kenyér(1)																																																											
Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:28g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,8g																																																											
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																									
	255		8	7	37	1,3	2	17		307	13	7	46	3,9	4	20			271	7	4	46	0,9	2	19			368	17	12	39	4,2	8	14																									
E	Brokkoli krémleves(1-2-4)										Zöldségleves(4)										Jókai bableves(1-2)										Köménymagleves(1-2-4)										Zöldborsóleves(4)																		
	Kal:110 F: 5g Zs: 4g Szh:11g So:0,9g Tzs:2,0g C:2,9g										Kal: 67 F: 4g Zs: 3g Szh: 6g So:1,1g Tzs:0,5g C:0,1g										Kal:373 F:17g Zs:20g Szh:30g So:2,0g Tzs:6,5g C:0,1g										Kal:141 F: 2g Zs: 11g Szh: 9g So:0,9g Tzs:2,7g C:0,5g										Kal: 97 F: 6g Zs: 3g Szh:10g So:1,1g Tzs:0,5g C:0,7g																		
	Félbarna kenyér(1)										Csipet tészta(1-3)										Félbarna kenyér(1)										Pirított zsemlekocka(1)										Kiskagyló tészta(1-3)																		
	Kal:149 F: 4g Zs: 1g Szh:31g So:0,7g Tzs:0,2g C:0,1g										Kal: 37 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g So:0,1g Tzs:0,2g C:0,1g										Kal:149 F: 4g Zs: 1g Szh:31g So:0,7g Tzs:0,2g C:0,1g										Kal: 49 F: 2g Zs: 0g Szh:10g So:0,1g Tzs:0,1g C:0,5g										Kal: 37 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g So:0,1g Tzs:0,1g C:0,1g																		
	Rizses hús										Tejszínes-kukoricás csirke(2-1)										Túrós metélt(1-3)										Kukoricakásástölt.káposzta(4)										Sertéssült(4)																		
Kal:435 F:21g Zs:16g Szh:49g So:1,4g Tzs:3,4g C:1,3g										Kal:206 F:16g Zs:12g Szh: 7g So:0,9g Tzs:2,1g C:2,1g										Kal:398 F:20g Zs:10g Szh:56g So:0,3g Tzs:4,8g C: 22g										Kal:538 F:19g Zs:27g Szh:53g So:1,6g Tzs:4,2g C:1,7g										Kal:215 F:17g Zs:16g Szh: 1g So:1,1g Tzs:3,3g C:0,1g																			
Őszibarack befőtt*										Petrezselymes bulgur(1)										Mandarin										Burgonyás kenyér(1)										Petrezselymes burgonya																			
Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C: 11g										Kal:208 F: 7g Zs: 1g Szh:46g So:0,7g Tzs:0,0g C:6,4g										Kal: 38 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:139 F: 5g Zs: 1g Szh:27g So:0,7g Tzs:0,2g C:0,3g										Kal:298 F: 6g Zs: 8g Szh:44g So:0,2g Tzs:3,0g C:0,0g																			
																																								Csemege uborka*																			
																																								Kal: 22 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,3g Tzs:0,0g C:3,3g																			
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																									
	737	31	0	103	3,0	6	15			517	29	16	65	2,8	3	8,8			959	41	30	126	3,1	12	22			867	28	38	100	3,2	7	3,0																									
U	Tojáskrém(3-10)										Mesefit keksz(1)										Zala felvágott										Natúr sajtkrém(2)										Gyümölcsös müzli szelet																		
	Kal: 63 F: 3g Zs: 6g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,1g										Kal:141 F: 2g Zs: 6g Szh:19g So:0,1g Tzs:2,7g C:6,7g										Kal: 48 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,4g C:0,1g										Kal: 23 F: 2g Zs: 1g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,9g C:0,7g										Kal:153 F: 2g Zs: 4g Szh:24g So:0,0g Tzs:1,4g C: 13g																		
	Magvas kenyér(1)										Alma										Vizes zsemle(1)										Telj.kiőrl.kenyér(1)										Banán																		
	Kal:152 F: 6g Zs: 1g Szh:29g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,1g										Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:28g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,8g										Kal: 62 F: 1g Zs: 0g Szh:16g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g																		
	Mandarin																				Kígyóuborka										Mandarin																												
Kal: 38 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																				Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal: 38 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g 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																									
	254	9	7	38	1,0	2	0,3			172	3	6	26	0,1	3	6,7			204	9	4	32	0,9	1	0,1			211	8	2	38	1,0	1	1,6																									
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-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

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