

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda		Étlap		Repeta Win Szoftver		5.hét																													
ÓVODA(4-6) - O		2026.01.26 - 2026.01.30																																	
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	Narancslé 100% Kal: 66 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C: 13g 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		Gyümölcs tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Vajas pogácsa(1-2-3) Kal:266 F: 5g Zs:12g Szh:32g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:2,6g Tzs:2,0g C:9,2g Trappista sajt(2) Kal: 95 F: 8g Zs: 7g Szh: 0g So:0,5g Tzs:4,5g C:0,0g Pulyka sonka felvágott(2-8) Kal: 30 F: 2g Zs: 2g Szh: 1g So:0,4g Tzs:0,6g C:0,1g Delma margarin 39% Kal: 18 F: 0g Zs: 0g 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		Tejes kávé(2-1) Kal:103 F: 6g Zs: 3g Szh:13g So:2,6g Tzs:2,0g C: 12g Vajkrém natúr(2) Kal: 22 F: 1g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,3g Vizes zsemle(1) Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Kígyóuborka Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Almalé 100 % Kal: 68 F: 0g Zs: 0g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,2g C: 16g Cirmos buci(1-2-3) Kal:216 F: 6g Zs: 4g Szh: 5g So:0,5g Tzs:2,2g C:4,8g																										
	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							
	240	10	4	37	1,1	1	14	296	5	12	39	0,0	0	14	355	20	15	33	4,2	8	10	279	12	6	45	3,2	3	12	284	6	4	21	0,6	2	21
E	Májgombóc leves(8) Kal: 81 F: 4g Zs: 4g Szh: 8g So:1,5g Tzs:0,9g C:0,1g Rakott burgonya(3-2) Kal:333 F:12g Zs:14g Szh:36g So:1,0g Tzs:6,0g C:0,4g Túró rudi 30 gr(2-8) Kal:107 F: 3g Zs: 5g Szh:12g So:0,2g Tzs:4,3g C: 11g		Daragaluska leves(1-3-4) Kal: 63 F: 2g Zs: 3g Szh: 6g So:0,9g Tzs:0,9g C:0,2g Csirkepörkölt Kal:142 F:15g Zs: 8g Szh: 2g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,4g Zöldborsófőzelék(1-2) Kal:209 F:14g Zs: 4g Szh:27g So:0,3g Tzs:1,7g C:1,8g Félbarna kenyér(1) Kal: 124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g		Tejf. karfiol leves(1-2-4) Kal: 81 F: 3g Zs: 4g Szh: 8g So:0,4g Tzs:1,6g C:1,7g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Burgonyás tészta(1-3) Kal:321 F: 8g Zs: 8g Szh:51g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,4g Csemege uborka* Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 3g So:0,2g Tzs:0,0g C:2,5g		Fahéjas almaleves (mír)(1-2-3) Kal:162 F: 3g Zs: 4g Szh:27g So:0,7g Tzs:2,1g C: 31g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Hal zöldséges rizságyon (6-1-2) Kal:310 F:16g Zs:15g Szh:24g So:1,2g Tzs:4,2g C:6,9g Mandarin Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Süttötök krémleves(4-1) Kal:148 F: 4g Zs: 3g Szh:26g So:0,4g Tzs:1,2g C: 11g Levesgyöngy(1) Kal: 50 F: 1g Zs: 3g Szh: 5g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,6g Mexikói chilis bab Kal:268 F:19g Zs:11g Szh:20g So:1,0g Tzs:2,6g C:2,5g Félbarna kenyér(1) Kal: 124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g																										
	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
	521	20	0	56	2,7	11	12	538	34	15	61	2,2	4	2,4	543	14	13	88	1,5	3	4,6	627	23	20	84	2,5	6	38	591	27	18	77	2,1	5	15
U	Sajtos croissant(1-2) Kal:264 F:11g Zs:17g Szh:17g So:1,0g Tzs:9,6g C:0,4g 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.kiörl.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		Kockasajt-sm 25gr(2) Kal: 46 F: 2g Zs: 4g Szh: 2g So:0,1g Tzs:2,2g C:1,3g Kifli(1-2) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g Kiwi Kal: 40 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Áfonya extradzssem Kal: 40 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,5g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g		Vaj 60%(2) Kal: 28 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g Telj.kiörl.kifli(1-2) Kal:171 F: 6g Zs: 3g Szh:28g So:0,9g Tzs:1,1g C:2,3g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g 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
	289	11	17	23	1,0	10	0,4	230	5	4	41	0,7	1	25	248	7	5	37	0,9	3	2,2	165	4	1	33	0,6	0	10	224	6	6	34	0,9	3	2,3

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) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Borsó (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfű (13) ; Puhatestűek (14)

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