

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda		Étlap		Repeta Win Szoftver		6.hét				
ÓVODA(4-6) - O		2026.02.02 - 2026.02.06								
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.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g		Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:2,6g Tzs:2,0g C:9,2g Császárszemle(1) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g		Gyümölcsstea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Fatörzs kifli(1-2-3) Kal:216 F: 6g Zs: 5g Szh:36g So:0,5g Tzs:2,2g C:4,8g		Natúr joghurt 150 gr(2) Kal: 9 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g Kifli(1-2) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g		Multivitamin lé 100% Kal: 75 F: 0g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Platán sonka felvágott Kal: 19 F: 2g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,4g 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	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 203 9 4 31 1,1 1 15		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 251 10 4 35 3,4 2 10		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 246 6 5 44 0,5 2 19		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 171 5 2 26 0,8 1 0,9		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 236 7 4 41 1,2 1 0,7	
	Lebbencsleves(4) Kal:134 F: 4g Zs: 4g Szh:19g So:0,7g Tzs:1,4g C:0,2g Székelkáposzta(2) Kal:256 F:16g Zs:17g Szh:10g So:4,0g Tzs:4,6g C:0,9g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Kókuszgolyó(2) Kal: 84 F: 1g Zs: 4g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g		Paradicsomleves(4-1-2) Kal:132 F: 2g Zs: 3g Szh:23g So:0,3g Tzs:1,6g C: 25g Betű tészta(1-3) Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g 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 Cékla beőtt* Kal: 22 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,5g Tzs:0,0g C:3,7g		Fahéjas szilvaleves(1-3) Kal:143 F: 3g Zs: 2g Szh:26g So:0,7g Tzs:1,2g C: 25g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Csöbenschült brokolis cs.mell(1-2) Kal:261 F:23g Zs:12g Szh:12g So:1,4g Tzs:4,5g C:6,7g Dörmi kismackó(1-2-3-8) Kal:116 F: 2g Zs: 5g Szh:17g So:0,2g Tzs:0,2g C:8,9g		Olasz zöldségleves(4-1-3) Kal: 98 F: 2g Zs: 5g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,1g Sertéspörkölt Kal:174 F:13g Zs:12g Szh: 2g So:0,6g Tzs:2,5g C:0,6g Törtbab főzelék(2-1) Kal:276 F:13g Zs: 7g Szh:40g So:0,5g Tzs:1,2g C:0,6g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Savanyú káposzta(11) Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g		Legényfogó leves(1-4-2) Kal:210 F:10g Zs:12g Szh:14g So:0,4g Tzs:2,7g C:0,4g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Grízes tészta(1-3) Kal:331 F: 9g Zs: 5g Szh:61g So:0,3g Tzs:1,7g C: 13g Sárgabarack extradzssem Kal: 38 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,3g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 598 24 0 65 5,3 7 1,2		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 883 27 35 114 2,2 7 29		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 645 32 20 79 2,9 6 41		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 685 32 24 81 2,8 4 1,4		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 703 22 18 109 1,3 5 22	
U	Baromfi májkrém Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,3g 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 Feketeretek Kal: 10 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Vajkrém natúr(2) Kal: 22 F: 1g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,3g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Kígyóborka Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Pizzás csiga(1-2-3) Kal:183 F: 7g Zs: 6g Szh:24g So:0,9g Tzs:3,5g C:3,9g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Padlizsánkrém(4-3-10-2) Kal: 64 F: 0g Zs: 7g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,7g C:0,5g 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		Sajt.tölt.mediterrán párna(1-2) Kal:215 F: 6g Zs:12g Szh:21g So:0,8g Tzs:6,2g C:2,9g Mandarin Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 172 7 4 26 1,0 1 0,2		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 149 5 3 24 0,8 2 1,0		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 208 7 6 30 0,9 4 3,9		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 214 5 7 30 0,8 1 1,2		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 246 6 12 28 0,8 6 2,9	

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) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

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