

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda										Étlap																				Repeta Win Szoftver										10.hét																			
ÓVODA(4-6) - O										2026.03.02 - 2026.03.06																																																	
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																			
T	Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:2,6g Tzs:2,0g C:9,2g Tavaszi felvágott Kal: 36 F: 2g Zs: 3g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,2g 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 Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g 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 Lenmagos kifli(1-2) Kal:179 F: 5g Zs: 3g Szh:32g So:1,0g Tzs:1,0g C:2,4g Mandarin Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Gyümölcs tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Delma margarin 39% Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Vadkovászós magvas zsemle(1) Kal:148 F: 5g Zs: 1g Szh:28g So:0,8g Tzs:0,2g C:0,6g										Tejes kávé(2-1) Kal:103 F: 6g Zs: 3g Szh:13g So:2,6g Tzs:2,0g C: 12g Foszlós kalács(1-2-3) Kal:181 F: 5g Zs: 4g Szh:31g So:0,4g Tzs:1,9g C:4,3g										Alma nektár (51%) Kal: 42 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,9g Delma margarin 39% Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Szendvicssonka felvágott Kal: 26 F: 3g Zs: 1g Szh: 1g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,4g Vizes zsemle(1) Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 291 13 8 39 3,7 4 10										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 298 11 6 48 3,6 3 12										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 196 5 3 35 0,8 1 15										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 284 10 7 44 3,0 4 16										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 237 8 4 42 1,1 1 10																		
	Tejfölös burgonyaleves(2-1-4) Kal:217 F: 4g Zs: 9g Szh:27g So:0,4g Tzs:2,2g C:0,4g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Rizses hús Kal:349 F:17g Zs:13g Szh:41g So:0,8g Tzs:2,6g C:1,1g Káposztasaláta Kal: 44 F: 1g Zs: 0g Szh:10g So:0,2g Tzs:0,0g C: 12g										Zöldségleves(4) Kal: 56 F: 4g Zs: 2g Szh: 5g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,1g Kiskagyló tészta(1-3) Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g Halpogácsa (6-1-3) Kal: 91 F: 6g Zs: 4g Szh: 6g So:1,2g Tzs:0,7g C:0,2g Zöldbabfőzelék(1-2) Kal:119 F: 5g Zs: 4g Szh:15g So:0,3g Tzs:1,6g C:3,2g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Tk. fahéjas keksz(1) Kal:117 F: 2g Zs: 6g Szh:13g So:0,0g Tzs:3,0g C:5,1g										Gyümölcsleves(1-3) Kal:135 F: 3g Zs: 3g Szh:24g So:0,7g Tzs:1,2g C: 25g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Bolognai spagetti(1-3-4) Kal:381 F:18g Zs:13g Szh:46g So:0,8g Tzs:3,0g C:2,1g Trappista sajt(2) Kal: 95 F: 8g Zs: 7g Szh: 0g So:0,5g Tzs:4,5g C:0,0g Ketchup Kal: 21 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,4g Tzs:0,0g C:4,2g										Zöldborsóleves(4) Kal: 84 F: 6g Zs: 2g Szh: 9g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,7g Kiskocka tészta(1-3) Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g Rántott csirkemell filé(1-3) Kal:321 F:18g Zs:20g Szh:16g So:0,5g Tzs:2,5g C:0,1g Tört burgonya Kal:190 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Cékla beőtt* Kal: 22 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,5g Tzs:0,0g C:3,7g										Babgulyás(1-3-4) Kal:217 F:15g Zs: 8g Szh:21g So:0,7g Tzs:1,8g C:0,3g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Tejberizs(2) Kal:303 F: 9g Zs: 3g Szh:58g So:2,6g Tzs:2,1g C: 31g Fahéjas porcukor Kal: 37 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 16g Narancs Kal: 26 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 735 25 0 103 2,0 5 14										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 537 21 17 71 2,8 6 8,7										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 757 33 23 101 2,9 9 31										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 645 30 23 73 1,7 3 4,5										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 708 28 12 120 3,9 4 47																		
	U	Áfonya extradzsem 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										Gyümölcsös túrókrém(2) Kal: 87 F: 5g Zs: 3g Szh: 2g So:0,0g Tzs:2,0g C:1,1g Császárszsemle(1) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g										Tojáskrém(3-10) Kal: 41 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,9g 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										Akácméz 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 Mandarin Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Baromfi májkrém Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,3g Tzs:0,9g C:0,1g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Tv paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																	
Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 165 4 1 33 0,6 0 10										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 249 10 4 28 0,8 2 2,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 191 7 4 30 0,8 1 0,8										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 236 5 4 42 0,7 1 25										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 165 7 4 25 0,9 1 0,8																			

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) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfű (13) ; Puhatestűek (14)

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