

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda										Étlap										Repeta Win Szoftver										7.hét																				
ÓVODA(4-6) - O										2026.02.09 - 2026.02.13																																								
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	Gyümölcs tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Sajtos s. párizsi felvágott(2) Kal: 43 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,5g C:0,1g 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										Karamellás tej(2) Kal:116 F: 6g Zs: 3g Szh:16g So:2,6g Tzs:2,0g C: 23g Kifli(1-2) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g										Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:2,6g Tzs:2,0g C:9,2g Fokhagymás felvágott Kal: 71 F: 2g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,3g 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 Böller pogácsa(1-3) Kal:177 F: 5g Zs: 6g Szh:25g So:1,1g Tzs:2,6g C:0,5g										Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:2,6g Tzs:2,0g C:9,2g Zöldfűszeres vajkrém(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									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 215 7 6 31 1,0 2 15										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 279 10 4 42 3,4 2 24										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 301 12 6 33 3,7 3 9,9										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 265 11 9 35 3,7 5 9,7										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 234 11 6 33 3,3 4 10									
	Sárgaborsó gulyás(4) Kal:249 F:17g Zs: 9g Szh:21g So:0,6g Tzs:2,0g C:1,4g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Rizsfelfűjt(3) Kal:302 F: 8g Zs: 7g Szh:51g So:2,0g Tzs:3,7g C: 34g Gyümölcs öntet Kal: 56 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 12g										Zölds. tarhonyaleves(1-3) Kal:117 F: 4g Zs: 2g Szh:19g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,2g Pan.dínófigurák(1) Kal:318 F: 6g Zs:26g Szh:15g So:0,8g Tzs:3,6g C:0,5g Kelkáposzta főzelék(2) Kal:190 F: 7g Zs:10g Szh:18g So:0,4g Tzs:2,4g C:0,4g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g										Palóclevés(1-2) Kal:269 F:13g Zs:14g Szh:20g So:0,6g Tzs:3,5g C:1,4g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Mákos metélt(1-3) Kal:329 F: 8g Zs:10g Szh:51g So:0,1g Tzs:1,5g C: 21g										Tejf. karalábéleves(1-2-4) Kal: 98 F: 3g Zs: 4g Szh:13g So:0,4g Tzs:1,6g C:0,6g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Görög csirkeapró Kal: 91 F:13g Zs: 4g Szh: 1g So:0,5g Tzs:0,9g C:0,2g Petrezselymes bulgur(1) Kal:173 F: 6g Zs: 1g Szh:38g So:0,2g Tzs:0,0g C:5,3g Tzatziki saláta(2-4) Kal: 19 F: 1g Zs: 1g Szh: 2g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g										Sertés húsleves(4) Kal:138 F:14g Zs: 7g Szh: 4g So:0,8g Tzs:2,1g C:0,1g Kiscsiga tészta(1-3) Kal: 31 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,2g Főtt sertéshús Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Tört burgonya Kal:190 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Meggy mártás(1-2-3) Kal:131 F: 2g Zs: 4g Szh:22g So:0,0g Tzs:1,9g C: 20g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 730 29 0 105 3,1 6 48										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 749 20 38 78 2,4 7 1,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 722 24 24 97 1,3 5 22										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 505 26 10 80 2,2 3 6,3										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 490 22 11 69 1,0 4 20									
	U	Almás túrókrém(2) Kal: 38 F: 3g Zs: 1g Szh: 3g So:0,0g Tzs:1,0g C:1,8g Burgonyás kenyér(1) Kal:116 F: 4g Zs: 1g Szh:23g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,3g										Trappista sajt(2) Kal: 95 F: 8g Zs: 7g Szh: 0g So:0,5g Tzs:4,5g 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 Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Pizzás kifli(1-2-3) Kal:218 F: 3g Zs: 6g Szh:32g So:0,7g Tzs:3,4g C:1,4g Mandarin Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g 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										Zala felvágott Kal: 39 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,0g Lapka sajt(2) Kal: 75 F: 4g Zs: 6g Szh: 2g So:0,3g Tzs:3,7g C:0,0g 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								
Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 154 8 2 26 0,6 1 2,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 262 13 10 29 1,2 5 0,7										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 249 3 6 39 0,7 3 1,4										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 230 5 4 41 0,7 1 25										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 268 12 9 33 1,2 5 0,0										

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 !