

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda										Étlap										Repeta Win Szoftver										12.hét																													
ÓVODA(4-6) - O										2026.03.16 - 2026.03.20																																																	
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																			
T	Multivitamin lés 100%										Tej(2)										Gyümölcs tea										Tej(2)										Kakaó(2-8)																		
	Kal: 75 F: 0g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g										Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g										Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g										Kal:119 F: 6g Zs: 3g Szh:16g So:0,0g Tzs:2,1g C: 15g																		
	Tavaszi felvágott										Briós(1-2-3)										Pizza sonka felvágott										Kockasajt-sm 25gr(2)										Foszlós kalács(1-2-3)																		
	Kal: 36 F: 2g Zs: 3g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,2g										Kal:217 F: 5g Zs: 5g Szh:37g So:0,5g Tzs:2,3g C:5,2g										Kal: 32 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,4g Tzs:0,7g C:0,2g										Kal: 46 F: 2g Zs: 4g Szh: 2g So:0,1g Tzs:2,2g C:1,3g										Kal:181 F: 5g Zs: 4g Szh:31g So:0,4g Tzs:1,9g C:4,3g																		
	Delma margarin 39%																				Vizes zsemle(1)										Kifli(1-2)																												
Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g																				Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g																													
Telj.kiörl.kenyér(1)																																																											
Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g																																																											
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																									
	253	7	6	41	1,1	2	0,9			305	11	8	46	0,5	4	14			213	8	2	39	0,9	1	14			297	12	8	37	0,9	5	11																									
E	Halászlé (6)										Kertészleves(4)										Fahéjas almaleves (mir)(1-2-3)										Paradicsomleves(4-1-2)										Csontleves(4)																		
	Kal:102 F: 6g Zs: 4g Szh:10g So:1,3g Tzs:0,7g C:1,0g										Kal: 65 F: 5g Zs: 2g Szh: 6g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,9g										Kal:162 F: 3g Zs: 4g Szh:27g So:0,0g Tzs:2,1g C: 31g										Kal:134 F: 3g Zs: 4g Szh:23g So:0,4g Tzs:1,6g C: 25g										Kal: 40 F: 1g Zs: 2g Szh: 4g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,1g																		
	Félbarna kenyér(1)										Csipet tészta(1-3)										Félbarna kenyér(1)										Betű tészta(1-3)										Eperlevél(1-3)																		
	Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g										Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g										Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g										Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g										Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g																		
	Rakott túrós tészta(2)										Temesvári sertéstokány(1-2)										Sült csirkecombfilé										Félbarna kenyér(1)										Sült virsli																		
Kal:351 F:16g Zs: 9g Szh:49g So:0,2g Tzs:5,4g C: 18g										Kal:201 F:10g Zs:15g Szh: 4g So:0,7g Tzs:4,5g C:1,2g										Kal:132 F:13g Zs: 9g Szh: 0g So:0,9g Tzs:1,4g C:0,1g										Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g										Kal:123 F: 5g Zs:11g Szh: 1g So:1,1g Tzs:4,1g C:0,0g																			
										Kuszkusz(1)										Burgonyapüré(2)										Rántott sajt(1-2-3-8)										Lencsefőzelék(1-2-10)																			
										Kal:175 F: 5g Zs: 1g Szh:36g So:0,2g Tzs:0,0g C:3,5g										Kal:257 F: 6g Zs: 7g Szh:39g So:0,1g Tzs:3,0g C:1,9g										Kal:363 F: 8g Zs:29g Szh:17g So:0,8g Tzs:6,1g C:1,4g										Kal:250 F:14g Zs: 6g Szh:31g So:0,3g Tzs:1,3g C:1,4g																			
																				Csemege uborka*										Rizibizi										Félbarna kenyér(1)																			
																				Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 3g So:0,2g Tzs:0,0g C:2,5g										Kal:194 F: 4g Zs: 5g Szh:33g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,5g										Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g																			
																														Uborkasaláta																													
																														Kal: 32 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g So:0,2g Tzs:0,0g C: 12g																													
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																									
	577	26	0	85	2,0	6	19			471	21	19	51	1,6	5	5,7			692	26	20	96	1,8	7	36			877	20	38	111	2,3	9	39																									
U	Baromfi májkrém										Főtt tojás(3)										Trappista sajt(2)										Zöldfűszeres vajkrém(2)										Akácmez																		
	Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,3g Tzs:0,9g C:0,1g										Kal: 38 F: 4g Zs: 2g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,7g C:0,1g										Kal: 95 F: 8g Zs: 7g Szh: 0g So:0,5g Tzs:4,5g C:0,0g										Kal: 22 F: 1g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,3g										Kal: 49 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C: 24g																		
	Burgonyás kenyér(1)										Delma margarin 39%										Flóra margarin 45%(2)										Telj.kiörl.kenyér(1)										Flóra margarin 45%(2)																		
	Kal:116 F: 4g Zs: 1g Szh:23g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,3g										Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g										Kal: 32 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,1g										Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g										Kal: 32 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,1g																		
	Hónapos retek										Telj.kiörl.kenyér(1)										Telj.kiörl.kenyér(1)										Alma										Telj.kiörl.kenyér(1)																		
Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g										Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g										Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g																			
										Alma										Kiwi																				Mandarin																			
										Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal: 40 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																				Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g 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																									
	152	6	3	24	0,9	1	0,4			205	8	5	30	0,9	1	0,8			290	13	11	32	1,2	5	0,8			171	5	3	30	0,7	2	1,0																									