

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda		Étlap		Repeta Win Szoftver		13.hét			
ÓVODA(4-6) - O		2026.03.23 - 2026.03.27							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T	Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g Piknik sonka felvágott(8) Kal: 30 F: 3g Zs: 2g 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:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g Kockasajt-sm 25gr(2) Kal: 46 F: 2g Zs: 4g Szh: 2g So:0,1g Tzs:2,2g C:1,3g Telj.kiörl.kifli(1-2) Kal:171 F: 6g Zs: 3g Szh:28g So:0,9g Tzs:1,1g C:2,3g		Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g Natúr sajtkrém(2) Kal: 15 F: 1g Zs: 1g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,5g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Hónapos retek Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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 Medvehagymás korong(1-3) Kal:152 F: 3g Zs: 3g Szh:26g So:1,0g Tzs:1,5g C:2,1g		Gyümölcs joghurt 125 gr(2) Kal:125 F: 4g Zs: 4g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,8g C:0,0g Lenmagos kifli(1-2) Kal:179 F: 5g Zs: 3g Szh:32g So:1,0g Tzs:1,0g C:2,4g	
	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	
	260 13 7 33 1,1 3 9,9	305 13 10 40 1,0 5 13		229 11 5 34 0,8 3 10		182 3 3 33 1,0 2 16		304 9 7 49 1,3 4 2,4	
E	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 Rakott karfiol(2) Kal:329 F:16g Zs:20g Szh:20g So:0,7g Tzs:6,5g C:2,1g	Brokkoli krémleves(1-2-4) Kal: 92 F: 5g Zs: 3g Szh: 9g So:0,4g Tzs:1,6g C:2,5g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Párizsi sertésszelet(1-3) Kal:345 F:16g Zs:25g Szh:14g So:0,5g Tzs:4,2g C:1,0g Kukoricás rizs Kal:209 F: 4g Zs: 6g Szh:34g So:0,2g Tzs:0,8g C:1,8g Cékla beőtt* Kal: 22 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,5g Tzs:0,0g C:3,7g		Sertés húsleves(4) Kal:138 F:14g Zs: 7g Szh: 4g So:0,8g Tzs:2,1g C:0,1g Cérnametélt(1-3) Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g 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 Sóskamártás(1) Kal: 98 F: 2g Zs: 4g Szh:13g So:0,0g Tzs:2,0g C: 15g		Daragahuska 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 Sárgaborsó főzelék(1-2) Kal:263 F:13g Zs: 6g Szh:33g So:0,3g Tzs:1,1g C:2,9g 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		Csángó gulyás(11-2) Kal:249 F:11g Zs:17g Szh:13g So:1,2g Tzs:3,8g C:0,5g 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	
	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	
	670 24 0 73 1,6 9 2,6	793 28 35 88 2,2 7 9,1		455 22 11 61 1,0 4 16		605 34 17 69 3,3 3 3,5		702 22 27 90 1,9 5 22	
U	Számóca extradzsem Kal: 39 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,2g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g	Gyümölcsös müzli szelet Kal: 76 F: 1g Zs: 2g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,7g C:6,4g Banán Kal: 49 F: 1g Zs: 0g Szh:13g 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 Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Túró rudi 30 gr(2-8) Kal:107 F: 3g Zs: 5g Szh:12g So:0,2g Tzs:4,3g C: 11g Telj.kiörl.kifli(1-2) Kal:171 F: 6g Zs: 3g Szh:28g So:0,9g Tzs:1,1g C:2,3g		Cigány sonka felvágott(2-8-10) Kal: 16 F: 3g Zs: 0g Szh: 1g So:0,6g Tzs:0,1g C:0,0g Telj.kiörl.zsemle(1) Kal:152 F: 5g Zs: 1g Szh:29g So:0,9g Tzs:0,2g C:0,4g Kígyóborka 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	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	
	163 3 0 35 0,6 0 9,3	126 1 2 25 0,1 1 6,4		213 4 7 33 0,7 1 0,6		278 9 9 40 1,1 5 14		170 9 1 30 1,5 0 0,4	

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 !