

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda		Étlap		Repeta Win Szoftver		14.hét			
ÓVODA(4-6) - O		2026.03.30 - 2026.04.03							
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 Zöldséges felvágott(8) Kal: 24 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,5g Tzs:1,1g C:0,2g Delma margarin 39% Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Telj.kiőrl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g	Gyümölcsstea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Flóra margarin 45%(2) Kal: 32 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,1g Telj.kiőrl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Új hagyma Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Multivitamin lé 100% Kal: 75 F: 0g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Pizza sonka felvágott Kal: 32 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,4g Tzs:0,7g C:0,2g Telj.kiőrl.zsemle(1) Kal:152 F: 5g Zs: 1g Szh:29g So:0,9g Tzs:0,2g C:0,4g		Gyümölcsstea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Bundás kenyér(1-3) Kal:245 F: 7g Zs:12g Szh:27g So:0,8g Tzs:1,9g C:0,2g			
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 254 12 9 34 1,2 4 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 193 5 4 32 0,7 1 15		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 259 9 3 46 1,3 1 0,6		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 274 7 12 34 0,8 2 14			
	Gyümölcsleves(3) Kal:135 F: 3g Zs: 3g Szh:24g So:0,0g 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 Rakott burgonya(2) Kal:333 F:12g Zs:14g Szh:36g So:1,0g Tzs:6,0g C:0,4g	Zölds. tarhonyaleves(4-1-3) Kal:117 F: 4g Zs: 2g Szh:19g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,2g Sült csirkecombfilé Kal:132 F:13g Zs: 9g Szh: 0g So:0,9g Tzs:1,4g C:0,1g Zöldborsófőzelék(1-2) Kal:209 F:14g Zs: 4g Szh:27g So:0,3g Tzs:1,7g C:1,8g Félbarna kenyér(1) Kal: 124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g		Bableves füst. hússal(1-2-4) Kal:270 F:11g Zs:16g Szh:19g So:1,4g Tzs:5,2g C:0,4g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Túrós metélt(1-3-2) Kal:356 F:15g Zs:10g Szh:50g So:0,2g Tzs:5,1g C: 22g		Tejf. karfiolleves(1-2-4) Kal: 81 F: 3g Zs: 4g Szh: 8g So:0,4g Tzs:1,6g C:1,7g Telj.kiőrl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Lecsós sertésszelet(1) Kal:299 F:14g Zs:23g Szh: 8g So:0,6g Tzs:3,8g C:0,7g Párolt rizs Kal:216 F: 4g Zs: 5g Szh:39g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,4g Nyuszi szelet(1-2-8) Kal:116 F: 1g Zs: 6g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g			
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 592 19 0 86 1,6 7 25	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 582 33 15 72 2,3 4 2,1		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 750 30 27 94 2,2 10 23		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 836 25 39 93 1,9 6 18			
U	Natúr sajtkrém(2) Kal: 15 F: 1g Zs: 1g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,5g Magvas kenyér(1) Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g Hónapos retek Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Croissant(1) Kal:223 F: 4g Zs:11g Szh:28g So:0,2g Tzs:4,5g C:8,2g Kiwi Kal: 40 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Tonhalas krém (6) Kal: 65 F: 1g Zs: 7g Szh: 0g So:0,3g Tzs:0,7g C:0,1g Burgonyás kenyér(1) Kal:116 F: 4g Zs: 1g Szh:23g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,3g Tv paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Korpovit keksz(1) Kal:135 F: 3g Zs: 4g Szh:21g So:0,3g Tzs:1,6g C:1,4g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g			
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 143 6 2 25 0,8 1 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 263 4 11 37 0,2 5 8,2		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 187 6 7 24 0,9 1 0,4		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 160 3 4 26 0,3 2 1,4			

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) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

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