

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda		Étlap		Repeta Win Szoftver		30.hét				
ÓVODA(4-6) - O		2026.07.20 - 2026.07.24								
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	Almaital mangópürével Kal: 71 F: 1g Zs: 1g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g Pulyka sonka felvágott(2) Kal: 30 F: 2g Zs: 2g Szh: 1g So:0,4g Tzs:0,6g C:0,1g Delma margarin 39% Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g		Kakaó(2-8) Kal:119 F: 6g Zs: 3g Szh:16g So:0,0g Tzs:2,1g C: 15g Kifli(1-2) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g		Gyümölcstea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Virsli-baromfi Kal: 59 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,7g Tzs:2,3g C:0,0g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Ketchup Kal: 21 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,4g Tzs:0,0g C:4,2g		Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g Kakaós gabonapehely(1-7-8) Kal: 63 F: 1g Zs: 1g Szh:14g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g		Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g Pulyka sonka felvágott(2) Kal: 30 F: 2g Zs: 2g Szh: 1g So:0,4g Tzs:0,6g 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	
	g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 243 6 5 43 1,0 1 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 281 11 4 41 0,8 2 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 235 7 5 38 1,6 2 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 151 7 4 23 0,2 2 9,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 260 12 8 33 1,1 3 10				
E	Gombaleves(2-3-4) Kal:126 F: 5g Zs: 4g Szh:17g So:0,9g Tzs:1,8g C:0,5g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g 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		Zölds. rizsleves(4) Kal:108 F: 3g Zs: 2g Szh:18g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,1g Csirkepörkölt Kal:142 F:15g Zs: 8g Szh: 2g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,4g Zöldbabfőzelék(1-2) Kal:119 F: 5g Zs: 4g Szh:15g So:0,3g Tzs:1,6g C:3,2g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g		Gulyásleves(4-1-3) Kal:215 F:12g Zs: 8g Szh:21g So:0,8g Tzs:2,0g C:0,3g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Tejberizs(2) Kal:303 F: 9g Zs: 3g Szh:58g So:0,0g Tzs:2,1g C: 31g Kakaósórat(8) Kal: 39 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,2g C:7,5g		Káposztaleves(1-2-4) Kal:142 F: 3g Zs: 9g Szh:12g So:0,6g Tzs:2,2g C:0,8g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Sertéssült Kal:167 F:13g Zs:12g Szh: 1g So:1,7g Tzs:2,5g C:0,1g Petrezselymes burgonya Kal:190 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Csemege uborka* Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 3g So:0,2g Tzs:0,0g C:2,5g		Lebbencsleves(1-3-4) Kal:134 F: 4g Zs: 4g Szh:19g So:0,7g Tzs:1,4g C:0,2g Rakott brokkoli(2) Kal:348 F:19g Zs:19g Szh:21g So:0,7g Tzs:6,5g C:3,5g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 748 36 0 91 3,2 9 7,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 495 27 14 59 2,0 3 4,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 682 26 13 111 1,5 4 39	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 640 25 22 76 3,3 5 4,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 507 23 23 46 1,3 8 3,7				
U	Baromfi májkrém Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,3g Tzs:0,9g C:0,1g Magvas kenyér(1) Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g Tv paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Szamóca 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		Delma margarin 39% Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Császárszemle(1) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g Nektarin Kal: 39 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Natúr sajtkrém(2) Kal: 15 F: 1g Zs: 1g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,5g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Paradicsom Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Csokoládé puding(2) Kal:112 F: 3g Zs: 2g Szh:21g So:0,0g Tzs:1,1g C: 36g Babapiskóta(1-2) Kal:117 F: 3g Zs: 1g Szh:23g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 167 7 4 25 1,0 1 0,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 163 3 0 35 0,6 0 9,3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 219 5 3 35 0,8 1 0,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 146 5 1 28 0,7 1 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 229 6 3 44 0,0 1 36				

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)

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