

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda		Étlap		Repeta Win Szoftver		37.hét			
ÓVODA(4-6) - O		2026.09.07 - 2026.09.11							
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 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 Tv paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Kakaó(2-8) Kal:119 F: 6g Zs: 3g Szh:16g So:0,0g Tzs:2,1g C: 15g Foszlós kalács(1-2-3) Kal:181 F: 5g Zs: 4g Szh:31g So:0,4g Tzs:1,9g C:4,3g		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 Lenmagos kifli(1-2) Kal:179 F: 5g Zs: 3g Szh:32g So:1,0g Tzs:1,0g C:2,4g		Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g Briós(1-2-3) Kal:217 F: 5g Zs: 5g Szh:37g So:0,5g Tzs:2,3g C:5,2g		Gyümölcsstea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g 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	
	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	
	233 12 5 34 0,8 3 10	299 11 7 46 0,4 4 20		313 12 10 43 1,1 5 13		305 11 8 46 0,5 4 14		202 6 5 31 1,1 1 15	
E	Legényfogó leves(2) Kal:210 F:10g Zs:12g Szh:14g So:0,4g Tzs:2,7g C:0,4g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Paprikás burgonya Kal:249 F: 5g Zs: 6g Szh:39g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,4g Savanyú káposzta(11) Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g	Köménymagleves(1-2-4) Kal:117 F: 2g Zs: 9g Szh: 7g So:0,4g Tzs:2,2g C:0,4g Pirított zsemlekocka(1) Kal: 41 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,1g Tzs:0,1g C:0,4g Töltött káposzta(4) Kal:364 F:12g Zs:17g Szh:40g So:0,9g Tzs:1,9g C:1,5g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g		Sertés húsleves(4) Kal:138 F:14g Zs: 7g Szh: 4g So:0,8g Tzs:2,1g C:0,1g Eperlevél(1-3) Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 5g 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 Meggy mártás(1-2-3) Kal:131 F: 2g Zs: 4g Szh:22g So:0,0g Tzs:1,9g C: 20g		Lebbencsleves(1-3-4) Kal:134 F: 4g Zs: 4g Szh:19g So:0,7g Tzs:1,4g C:0,2g Sült virsli Kal:123 F: 5g Zs:11g Szh: 1g So:1,1g Tzs:4,1g C:0,0g 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		Tejf. zöldbaleves(1-2-4) Kal:135 F: 3g Zs: 9g Szh:10g So:0,4g Tzs:2,3g C:1,7g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Bolognai spagetti(1-3-4) Kal:381 F:18g Zs:13g Szh:46g So:0,8g Tzs:3,0g C:2,1g Ketchup Kal: 21 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,4g Tzs:0,0g C:4,2g Trappista sajt(e)(2) Kal: 63 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,3g Tzs:3,0g 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	
	595 19 0 81 2,5 4 0,9	646 18 26 81 1,9 4 2,3		489 22 11 69 1,0 4 20		645 25 21 79 2,6 7 3,2		725 30 28 86 2,5 8 8,1	
U	Körözött(2) Kal: 38 F: 2g Zs: 2g Szh: 2g So:0,4g Tzs:1,6g C:0,8g Magvas kenyér(1) Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g Szilva Kal: 38 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Csirkemell sonka felvágott Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g Telj.kiörl.zsemle(1) Kal:152 F: 5g Zs: 1g Szh:29g So:0,9g Tzs:0,2g C:0,4g Kígyóuborka Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g 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 Nektarin Kal: 39 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g 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		Dörmi kismackó(1-2-3-8) Kal:116 F: 2g Zs: 5g Szh:17g So:0,2g Tzs:0,2g C:8,9g 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	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	
	202 8 4 34 1,0 2 0,9	186 10 2 29 1,4 1 0,4		181 5 3 33 0,7 1 0,7		278 9 9 40 1,1 5 14		141 2 5 23 0,2 0 8,9	

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-Szulfít (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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