

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda										Étlap										Repeta Win Szoftver										38.hét																				
ÓVODA(4-6) - O										2026.09.14 - 2026.09.18																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Narancslé 100% Kal: 66 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C: 13g Baromfi párizsi(2-8-10) Kal: 47 F: 4g Zs: 3g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,8g 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										Tejes kávé(2-1) Kal:103 F: 6g Zs: 3g Szh:13g So:0,0g Tzs:2,0g C: 12g Kockasajt-sm 23,75gr(2) Kal: 44 F: 1g Zs: 3g Szh: 2g So:0,3g Tzs:2,1g C:1,1g Zabpehellyel szőrt zsemle(1) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:33g So:0,9g Tzs:0,1g C:0,7g										Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g Vajas pogácsa(1-2-3) Kal:266 F: 5g Zs:12g Szh:32g So:0,0g 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 Tökmagvas sajtkrém(2-9) Kal: 20 F: 1g Zs: 1g Szh: 1g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,4g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Californiai paprika Kal: 14 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g 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 Pizza sonka felvágott Kal: 32 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,4g Tzs:0,7g C:0,2g 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									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 255 9 6 37 1,1 2 14										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 310 12 7 48 1,2 4 14										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 354 11 15 41 0,0 2 9,2										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 247 12 5 36 0,7 3 10										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 275 14 6 39 1,3 3 9,8									
E	Halászlé (6) Kal:102 F: 6g Zs: 4g Szh:10g So:1,3g Tzs:0,7g C:1,0g 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										Zellerkrémleves(4-1) Kal: 58 F: 2g Zs: 2g Szh: 7g So:0,4g Tzs:1,0g C:1,2g Levesgyöngy(1) Kal: 50 F: 1g Zs: 3g Szh: 5g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,6g Görög csirkeapró Kal: 91 F:13g Zs: 4g Szh: 1g So:0,5g Tzs:0,9g C:0,2g Párolt rizs (1/2adag) Kal:104 F: 2g Zs: 2g Szh:19g So:0,1g Tzs:0,3g C:0,2g Párolt zöldség(1/2adag)(2) Kal: 40 F: 1g Zs: 2g Szh: 3g So:0,2g Tzs:0,7g C:2,4g Moments ostyaszélet(1-2-3-7-8) Kal:242 F: 4g Zs:14g Szh:25g So:0,1g Tzs:9,0g C: 16g										Daragaluska leves(1-3-4) Kal: 63 F: 2g Zs: 3g Szh: 6g So:0,9g Tzs:0,9g C:0,2g Rakott karfiol(2) Kal:329 F:16g Zs:20g Szh:20g So:0,7g Tzs:6,5g C:2,1g Szilva Kal: 38 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Zöldségleves(4) Kal: 56 F: 4g Zs: 2g Szh: 5g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,1g Kiskagyló tészta(1-3) Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g Majorannás csirkemáj Kal:155 F:11g Zs:13g Szh: 2g So:0,3g Tzs:2,4g C:0,0g Burgonyapüré(2) Kal:257 F: 6g Zs: 7g Szh:39g So:0,1g Tzs:3,0g C:1,9g Cékla beőtt* Kal: 22 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,5g Tzs:0,0g C:3,7g										Fahéjas szilvaleves(1-3) Kal:143 F: 3g Zs: 2g Szh:26g So:0,0g Tzs:1,2g C: 25g Mexikói chilis bab Kal:268 F:19g Zs:11g Szh:20g So:1,0g Tzs:2,6g C:2,5g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Őszibarack Kal: 33 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 583 24 0 86 2,0 6 23										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 584 22 27 60 1,4 13 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 429 19 23 35 1,6 7 2,3										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 519 22 22 57 1,5 6 5,8										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 568 26 14 79 1,7 4 28									
u	Pizzás kifli(1-2-3) Kal:218 F: 3g Zs: 6g Szh:32g So:0,7g Tzs:3,4g C:1,4g Körte Kal: 42 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Vajkrém natúr(2) Kal: 22 F: 1g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,3g 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										Baromfi májkrém Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,3g Tzs:0,9g C:0,1g 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										Mákos búrkifli(1) Kal:281 F: 5g Zs:14g Szh:31g So:0,4g Tzs:5,3g C: 11g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g 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									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 260 3 6 42 0,7 3 1,4										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 185 5 3 33 0,8 2 1,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 165 7 4 25 0,9 1 0,8										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 306 6 14 37 0,4 5 11										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 163 3 0 35 0,6 0 9,3									

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)

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