

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda		Étlap		Repeta Win Szoftver		39.hét					
ÓVODA(4-6) - O		2026.09.21 - 2026.09.25									
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	Almalé 100 % Kal: 68 F: 0g Zs: 0g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,2g C: 16g 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 Körte Kal: 42 F: 0g Zs: 0g Szh:10g 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 Kukoricás korong(1-3) Kal:197 F: 5g Zs: 4g Szh:34g So:1,3g Tzs:1,8g C:2,9g		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 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 Kígyóuborka Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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 Zala felvágott Kal: 39 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,0g Vizes zsemle(1) Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 251 5 3 49 0,7 1 17		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 285 11 7 43 1,3 4 12		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 265 13 8 34 1,1 3 10		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 299 11 7 46 0,4 4 20		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 278 14 6 40 0,8 3 9,2		
	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 Tarhonyáshús(1-3) Kal:374 F:19g Zs:15g Szh:39g So:0,8g Tzs:3,1g C:1,1g Szilvabefőtt* Kal: 37 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,1g Tzs:0,0g C:7,7g		Zöldborsóleves Kal: 77 F: 5g Zs: 2g Szh: 9g So:0,2g Tzs:0,2g C:0,6g Csillag tészta(1-3) Kal: 31 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Rántott sertésszelet(1-3) Kal:351 F:16g Zs:24g Szh: 16g So:0,6g Tzs:4,1g C:0,1g Petrezselymes rizs Kal:224 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,2g Tzs:0,7g C:0,4g Sárgarépa saláta Kal: 52 F: 1g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C: 12g		Bableves(1-2-4) Kal:183 F: 6g Zs: 9g Szh:19g 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 Burgonyás tészta(1-3) Kal:321 F: 8g Zs: 8g Szh:51g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,4g Csemege uborka* Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 3g So:0,2g Tzs:0,0g C:2,5g		Kertészleves(4) Kal: 65 F: 5g Zs: 2g Szh: 6g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,9g Eperlevél(1-3) Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g Pulykavagdalt (g)(1-3) Kal:172 F:10g Zs:12g Szh: 5g So:0,6g Tzs:1,6g C:0,6g Paradicsomos káposztafőzelék(1-2-4) Kal:206 F: 5g Zs:10g Szh:25g So:0,5g Tzs:2,4g C: 11g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g		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 Gyümölcsös müzli szelet Kal: 76 F: 1g Zs: 2g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,7g C:6,4g	
		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 752 27 0 101 1,8 6 9,2		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 735 27 33 81 1,1 5 13		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 645 17 18 99 1,5 4 3,3		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 597 24 25 67 2,3 5 13		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 558 23 25 53 1,3 9 10	
U		Kenőmájás Kal: 50 F: 2g Zs: 5g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Magvas kenyér(1) Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		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 Körte Kal: 42 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Kockasajt-sm 23,75gr(2) Kal: 44 F: 1g Zs: 3g Szh: 2g So:0,3g Tzs:2,1g C:1,1g Kifli(1-2) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g 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 Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Akácmez Kal: 49 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C: 24g 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 Szilva Kal: 38 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 202 7 6 30 0,9 0 0,1		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 186 6 2 34 0,7 1 1,1		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 231 6 4 34 1,1 2 2,0		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 214 5 7 30 0,8 1 1,2		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 229 5 3 44 0,7 1 25	

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 !