

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda		Étlap		 Repeta Win Szoftver		40.hét					
ÓVODA(4-6) - O		2026.09.28 - 2026.10.02									
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK			
T	Gyümölcs tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Szendvicssonka felvágott Kal: 26 F: 3g Zs: 1g Szh: 1g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,4g 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		Gyümölcs joghurt 125 gr(2) Kal:125 F: 4g Zs: 4g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,8g C:0,0g Kifli(1-2) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g		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		Kakaó(2-8) Kal:119 F: 6g Zs: 3g Szh:16g So:0,0g Tzs:2,1g C: 15g Delma margarin 39% Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Vizes zsemle(1) Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Californiai paprika Kal: 14 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g 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 Zöldfűszeres vajkrém(2) Kal: 22 F: 1g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,3g Telj.kiőrl.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 198 7 4 32 1,2 1 15		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 288 9 5 43 1,0 3 0,9		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 301 12 6 48 0,6 3 15		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 221 5 3 41 0,7 2 1,0		
	E	Csurgatott tojásleves(2-4) Kal:163 F: 6g Zs:12g Szh: 8g So:0,5g Tzs:3,1g C:0,5g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Csirkemájás rizottó(2) Kal:290 F:13g Zs: 9g Szh:40g So:0,4g Tzs:2,4g C:0,6g Almabefőtt* Kal: 11 F: 0g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,6g		Olasz zöldségleves(4-1-3) Kal:114 F: 3g Zs: 5g Szh:13g So:0,4g Tzs:0,8g C:0,2g Sertéssült Kal:167 F:13g Zs:12g Szh: 1g So:1,7g Tzs:2,5g C:0,1g Zöldbabfőzelék(1-2) Kal:119 F: 5g Zs: 4g Szh:15g So:0,3g Tzs:1,6g C:3,2g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Daragaluska leves(1-3-4) Kal: 63 F: 2g Zs: 3g Szh: 6g So:0,9g Tzs:0,9g C:0,2g Székelykáposzta(11-2) Kal:256 F:16g Zs:17g Szh:10g So:4,0g Tzs:4,6g C:0,9g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g		Paradicsomleves(4-1-2) Kal:134 F: 3g Zs: 4g Szh:23g So:0,4g Tzs:1,6g C: 25g Betű tészta(1-3) Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Dubarry csirkemell(2-1) Kal:202 F:18g Zs:11g Szh: 6g So:0,5g Tzs:3,5g C:2,1g Párolt rizs Kal:216 F: 4g Zs: 5g Szh:39g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,4g Csemege uborka* Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 3g So:0,2g Tzs:0,0g C:2,5g		Sárgaborsó gulyás(1-3-4) Kal:250 F:17g Zs: 9g Szh:21g So:0,7g Tzs:2,1g C:1,5g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Káposztás kocka(1-3) Kal:279 F: 7g Zs: 9g Szh:42g So:0,3g Tzs:1,2g C:0,5g	
		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 589 23 0 77 1,5 6 1,7		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 549 24 22 60 3,0 5 3,7		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 443 21 20 42 5,5 6 1,2		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 722 29 21 102 2,0 6 30		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 653 28 18 89 1,5 3 2,1	
U		Tonhalas krém (6) Kal: 49 F: 1g Zs: 5g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,5g 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		Áfonya extradzssem Kal: 40 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,5g Telj.kiőrl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g		Zabrudí(1-2-5-7) Kal:110 F: 2g Zs: 4g Szh:20g So:0,0g Tzs:2,6g C:0,3g Telj.kiőrl.kifli(1-2) Kal:171 F: 6g Zs: 3g Szh:28g So:0,9g Tzs:1,1g C:2,3g		Tk. kókuszos keksz(1) Kal:120 F: 1g Zs: 6g Szh:15g So:0,0g Tzs:2,8g C:0,0g Nektarin Kal: 39 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		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 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 181 6 6 25 0,9 1 0,2		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 165 4 1 33 0,6 0 10		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 281 8 7 48 0,9 4 2,6		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 159 2 6 24 0,0 3 0,0		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 192 8 3 31 0,8 1 0,0	

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)Diófélé (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

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