

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda		Étlap		 Repeta Win Szoftver		42.hét			
ÓVODA(4-6) - O		2026.10.12 - 2026.10.16							
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	Kakaó(8) Kal:119 F: 6g Zs: 3g Szh:16g So:0,0g Tzs:2,1g C: 15g Flóra margarin 45%(2) Kal: 32 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,1g Telj.kiőrl.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	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	Őszibarack nektár (50%) Kal: 66 F: 1g Zs: 1g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g Sajtos b. párizsi(2) Kal: 29 F: 2g Zs: 2g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,8g C:0,1g Delma margarin 39% Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Vízes zsemle(1) Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Kígyóborka Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Gyümölcs tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Tökmagos korong(1-3) Kal:193 F: 5g Zs: 5g Szh:32g So:2,1g Tzs:2,0g C:2,6g	Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g Vajkrém natúr(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 Californiai paprika Kal: 14 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 300 11 8 45 0,7 3 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 313 12 10 43 1,1 5 13	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 266 8 5 47 0,9 1 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 223 5 5 39 2,1 2 17	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 248 11 6 35 0,8 4 10				
E	Tejf.burgonyagombóc leves(1-3-2-4) Kal:117 F: 2g Zs: 9g Szh: 7g So:0,6g Tzs:2,2g C:0,6g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Rizses hús Kal:349 F:17g Zs:13g Szh:41g So:0,8g Tzs:2,6g C:1,1g Vöröskáposzta saláta Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,2g	Lebbensleves(1-3-4) Kal:134 F: 4g Zs: 4g Szh:19g So:0,7g Tzs:1,4g C:0,2g Lecsós sertésszelet(1) Kal:299 F:14g Zs:23g Szh: 8g So:0,6g Tzs:3,8g C:0,7g Tarhonya(1-3) Kal:226 F: 6g Zs: 6g Szh:37g So:0,3g Tzs:0,9g C:0,8g	Lencseleves(1-2-4-10) Kal:272 F:13g Zs:15g Szh:19g So:1,4g Tzs:4,8g C:0,5g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Mákos metélt(1-3) Kal:329 F: 8g Zs:10g Szh:51g So:0,1g Tzs:1,5g C: 21g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Zölds. tarhonyaleves(4-1-3) Kal:117 F: 4g Zs: 2g Szh:19g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,2g Sült csirkecombfilé Kal:132 F:13g Zs: 9g Szh: 0g So:0,9g Tzs:1,4g C:0,1g Zöldborsófőzelék(1-2) Kal:209 F:14g Zs: 4g Szh:27g So:0,3g Tzs:1,7g C:1,8g Telj.kiőrl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g	Fahéjas aszaltszilva leves(1-3) Kal:276 F: 4g Zs: 2g Szh:57g So:0,0g Tzs:1,2g C: 25g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Sertéstokány budapest módra(1-2) Kal:179 F:14g Zs:11g Szh: 5g So:0,5g Tzs:3,1g C:0,3g Tört 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				
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 603 22 0 75 2,7 5 2,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 659 24 33 64 1,5 6 1,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 750 24 25 101 2,1 6 22	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 582 34 15 70 2,4 4 2,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 784 26 15 128 1,4 5 28				
U	Zala felvágott Kal: 39 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,0g Delma margarin 39% Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Magvas kenyér(1) Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g Tu paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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 Flóra margarin 45%(2) Kal: 32 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,1g Telj.kiőrl.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	Főtt tojás(3) Kal: 38 F: 4g Zs: 2g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,7g C:0,1g Flóra margarin 45%(2) Kal: 32 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,1g Telj.kiőrl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g	Kinder tejszelet(1-2-3) Kal:118 F: 2g Zs: 8g Szh:10g So:0,2g Tzs:4,6g C:8,3g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Sajt.tölt.mediterrán párna(1-2) Kal:215 F: 6g Zs:12g Szh:21g So:0,8g Tzs:6,2g C:2,9g Körte Kal: 42 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 188 8 6 25 1,0 2 0,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 230 5 4 41 0,7 1 25	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 194 8 6 24 0,9 2 0,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 143 3 8 15 0,2 5 8,3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 257 6 12 31 0,8 6 2,9				

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) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

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