

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda		Étlap		 Repeta Win Szoftver		43.hét			
ÓVODA(4-6) - O		2026.10.19 - 2026.10.23							
H É T F Ő		K E D D		S Z E R D A		C S Ü T Ő R T Ő K		P É N T E K	
T	Kakaós tej(2) Kal:142 F: 6g Zs: 3g Szh:22g So:0,3g Tzs:2,0g C: 20g 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 Cirmos buci(1-2-3) Kal:216 F: 6g Zs: 4g Szh: 5g So:0,5g Tzs:2,2g C:4,8g		Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g 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		Multivitamin lé 100% Kal: 75 F: 0g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Nemzeti sajtkrém(2) Kal: 14 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			
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 323 11 7 53 0,7 4 24	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 304 12 7 14 0,5 4 14		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 260 12 8 33 1,1 3 10		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 214 6 2 42 0,7 1 1,1			
E	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 Rakott karfiol(2) Kal:329 F:16g Zs:20g Szh:20g So:0,7g Tzs:6,5g C:2,1g Dörmi kismackó(1-2-3-8) Kal:116 F: 2g Zs: 5g Szh:17g So:0,2g Tzs:0,2g C:8,9g	Káposztaleves(1-2-4) Kal:142 F: 3g Zs: 9g Szh:12g So:0,6g Tzs:2,2g C:0,8g Telj.kiörl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Sertéssült Kal:167 F:13g Zs:12g Szh: 1g So:1,7g Tzs:2,5g C:0,1g Sütőtökös burgonyapüré(2) Kal:264 F: 7g Zs: 7g Szh:41g So:0,1g Tzs:3,1g C:3,2g Csemege uborka* Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 3g So:0,2g Tzs:0,0g C:2,5g		Tárkonyos halragu leves (6-1-4) Kal:104 F: 7g Zs: 3g Szh:12g So:0,9g Tzs:1,1g C:1,1g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Szilvatöltelékes gombóc(1) Kal:226 F: 6g Zs: 2g Szh:43g So:0,1g Tzs:0,7g C:7,3g Körte Kal: 42 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		Sárgaborsó leves(1-2-4) Kal:244 F:10g Zs: 9g Szh:26g So:0,6g Tzs:1,7g C:2,6g Levesgyöngy(1) Kal: 50 F: 1g Zs: 3g Szh: 5g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,6g Édes-savanyú csirke(4) Kal:117 F:15g Zs: 5g Szh: 2g So:0,2g Tzs:0,7g C:1,6g Jázmin rizs Kal:162 F: 3g Zs: 0g Szh:36g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,3g			
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 530 22 0 48 1,5 7 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 714 27 29 80 3,3 8 7,3		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 496 17 5 91 1,5 2 8,5		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 573 29 17 70 1,1 4 5,1			
U	Tojáskrém(3-10) Kal: 41 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g 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 Körte Kal: 42 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Gyümölcsös müzli szelet Kal: 76 F: 1g Zs: 2g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,7g C:6,4g Banán Kal: 49 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g		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 Jégcsap retek Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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 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 208 7 4 34 0,8 1 0,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 126 1 2 25 0,1 1 6,4		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 181 7 6 24 0,9 0 0,1		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 132 3 5 18 0,2 4 11			

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 !