

Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda		Étlap		Repeta Win Szoftver		44.hét			
ÓVODA(4-6) - O		2026.10.26 - 2026.10.30							
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	Alma-szilva lé (100%) Kal: 80 F: 1g Zs: 1g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,2g C: 17g Melegszendvics(2) Kal:244 F:11g Zs: 9g Szh:29g So:1,4g Tzs:4,5g C:2,2g	Gyümölcs tea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Tojásrántotta(3) Kal:116 F: 7g Zs: 9g Szh: 2g So:0,3g Tzs:1,9g C:0,2g Telj.kiőrl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Paradicsom Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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 Kakaós gabonapehely(1-7-8) Kal: 63 F: 1g Zs: 1g Szh:14g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g	Karamellás tej(2) Kal:116 F: 6g Zs: 3g Szh:16g So:0,0g Tzs:2,0g C: 23g Tökmagos korong(1-3) Kal:193 F: 5g Zs: 5g Szh:32g So:2,1g Tzs:2,0g C:2,6g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g 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 Virslí-baromfi Kal: 59 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,7g Tzs:2,3g C:0,0g Telj.kiőrl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Ketchup Kal: 21 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,4g Tzs:0,0g C:4,2g				
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 324 12 10 47 1,4 5 19	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 278 12 10 34 0,9 2 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 151 7 4 23 0,2 2 9,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 334 11 8 54 2,1 4 26	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 235 8 6 36 1,7 2 19				
E	Bab leves füst. hússal(2-4) Kal:270 F:11g Zs:16g Szh:19g So:1,4g Tzs:5,2g C:0,4g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Lángos(1-3-2) Kal:412 F: 8g Zs:22g Szh:45g So:0,1g Tzs:3,2g C:2,7g	Daragaluska leves(1-3-4) Kal: 63 F: 2g Zs: 3g Szh: 6g So:0,9g Tzs:0,9g C:0,2g Sertéspörkölt Kal:174 F:13g Zs:12g Szh: 2g So:0,6g Tzs:2,5g C:0,6g Burgonyafőzelék(2-1) Kal:246 F: 6g Zs: 4g Szh:43g So:0,3g Tzs:1,6g C:0,4g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g	Tejf. karfiol leves(1-2-4) Kal: 81 F: 3g Zs: 4g Szh: 8g So:0,4g Tzs:1,6g C:1,7g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Sajt.t.rántott cs.mellfilé(1-3-2) Kal:372 F:22g Zs:24g Szh:16g So:0,7g Tzs:4,9g C:0,1g Kukoricás rizs Kal:209 F: 4g Zs: 6g Szh:34g So:0,2g Tzs:0,8g C:1,8g Cékla beőtt* Kal: 22 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,5g Tzs:0,0g C:3,7g	Kertészleves(4) Kal: 65 F: 5g Zs: 2g Szh: 6g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,9g Kiskagyló tészta(1-3) Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g Töltött káposzta(4) Kal:364 F:12g Zs:17g Szh:40g So:0,9g Tzs:1,9g C:1,5g Telj.kiőrl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g	Sertés húsleves(4) Kal:138 F:14g Zs: 7g Szh: 4g So:0,8g Tzs:2,1g C:0,1g Cérnametélt(1-3) Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g Főtt sertéshús Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Tört burgonya Kal:190 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Meggymártás(1-2-3) Kal:131 F: 2g Zs: 4g Szh:22g So:0,0g Tzs:1,9g C: 20g				
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 806 23 0 90 2,1 9 3,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 607 25 19 77 2,4 5 1,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 808 33 34 89 2,4 7 7,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 584 22 20 75 2,2 3 3,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 488 22 11 69 1,0 4 20				
U	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 Jégcsap retek Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Tejes krémes kukoricarúd(2-8) Kal: 99 F: 3g Zs: 6g Szh:10g So:0,0g Tzs:1,6g C:5,4g Banán Kal: 49 F: 1g Zs: 0g Szh:13g 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.kiőrl.zsemle(1) Kal:152 F: 5g Zs: 1g Szh:29g So:0,9g Tzs:0,2g C:0,4g Banán Kal: 49 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Citromos túrókrém(2) Kal: 47 F: 3g Zs: 3g Szh: 2g So:0,0g Tzs:1,6g C:2,7g Kifli(1-2) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g	Trappista sajt(2) Kal: 95 F: 8g Zs: 7g Szh: 0g So:0,5g Tzs:4,5g C:0,0g Flóra margarin 45%(2) Kal: 32 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,1g Magvas kenyér(1) Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g Kiwi Kal: 40 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g				
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 160 5 4 24 0,7 1 0,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 148 4 6 22 0,0 2 5,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 223 7 3 42 1,1 2 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 209 8 4 28 0,8 2 3,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 292 14 12 33 1,2 6 0,2				

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) Borsó (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfű (13) ; Puhatestűek (14)

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