Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda

ÓVODA(4-6) - 0 | **2026.11.02 - 2026.11.06** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **45.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g Túrista felvágott(2-8-10) Kal: 81 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g 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 Kígyóuborka Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Tejes kávé(2-1) Kal:103 F: 6g Zs: 3g Szh:13g So:0,0g Tzs:2,0g C: 12g Delma margarin 39% Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Foszlós kalács(1-2-3) Kal:181 F: 5g Zs: 4g Szh:31g So:0,4g Tzs:1,9g C:4,3g Alma Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	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 Csirkemell sonka felvágott Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g Telj.kiőrl.zsemle(1) Kal:152 F: 5g Zs: 1g Szh:29g So:0,9g Tzs:0,2g C:0,4g Tv paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	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 Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g	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
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 314 16 12 33 1,1 5 9,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 326 11 9 49 0,5 4 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 274 11 5 46 1,5 1 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 288 9 5 43 1,0 3 0,9
E	Fahéjas almaleves (mir)(1-2-3) Kal:162 F: 3g Zs: 4g Szh:27g So:0,0g Tzs:2,1g C: 31g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Rakott burgonya(3-2) Kal:333 F:12g Zs:14g Szh:36g So:1,0g Tzs:6,0g C:0,4g Mandarin Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Csontleves(4) Kal: 40 F: 1g Zs: 2g Szh: 4g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,1g Cérnametélt(1-3) Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g Sült csirkemell Kal:135 F:15g Zs: 8g Szh: 1g So:0,9g Tzs:1,0g C:0,1g Petrezselymes rizs Kal:224 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,2g Tzs:0,7g C:0,4g Csemege uborka* Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 3g So:0,2g Tzs:0,0g C:2,5g	Lencse gulyás(1-3-4) Kal:249 F:18g Zs: 9g Szh:21g So:0,6g Tzs:2,1g C:0,8g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Tejbegríz(2-1) Kal:196 F: 7g Zs: 3g Szh:36g So:0,0g Tzs:1,5g C: 28g Kakaószórat(8) Kal: 39 F: 1g Zs: 0g Szh: 8g So:0,0g Tzs:0,2g C:7,5g	Multivitamin lé 100% Kal: 75 F: 0g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Rántott húsos zsemle(1-3) Kal:502 F:21g Zs:25g Szh:47g So:1,1g Tzs:4,1g C:0,1g	Húsgombócleves(4-8) Kal: 90 F: 5g Zs: 5g Szh: 4g So:1,3g Tzs:1,3g C:0,1g Spagetti carbonara(1-3-2) Kal:374 F:21g Zs:12g Szh:43g So:1,2g Tzs:6,3g C:1,6g Nápolyi szelet(2) Kal:275 F: 4g Zs:17g Szh:27g So:0,2g Tzs: 11g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 650 20 0 96 1,6 8 32	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 445 21 16 52 2,0 2 3,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 608 29 12 91 1,2 4 37	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 577 22 25 64 1,1 4 0,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 739 30 34 74 2,6 19 1,7
U	Túró rudi 30 gr(2-8) Kal:107 F: 3g Zs: 5g Szh:12g So:0,2g Tzs:4,3g C: 11g Kifli(1-2) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g	Áfonya extradzsem 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	Pizzás csiga(1-2-3) Kal:183 F: 7g Zs: 6g Szh:24g So:0,9g Tzs:3,5g C:3,9g Mandarin Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g 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	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
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 270 8 6 38 1,0 5 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 165 4 1 33 0,6 0 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 214 8 6 31 0,9 4 3,9	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 160 6 3 26 0,8 2 1,0

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)Diófféle(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

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