Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda

ÓVODA(4-6) - O | **2026.11.16 - 2026.11.20** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **47.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 Delma margarin 39% Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g Szendvicssonka felvágott Kal: 26 F: 3g Zs: 1g Szh: 1g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,4g Telj.kiõrl.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	Gyümölcstea Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Flóra margarin 45%(2) Kal: 32 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,1g Foszlós kalács(1-2-3) Kal:181 F: 5g Zs: 4g Szh:31g So:0,4g Tzs:1,9g C:4,3g Mandarin Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g 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 Briós(1-2-3) Kal:217 F: 5g Zs: 5g Szh:37g So:0,5g Tzs:2,3g C:5,2g Mandarin Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g 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 Sajtos croissant(1-2) Kal:264 F:11g Zs:17g Szh:17g So:1,0g Tzs:9,6g C:0,4g Kiwi Kal: 40 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g 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 Vajkrém natúr(2) Kal: 22 F: 1g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,3g Telj.kiõrl.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 259 13 7 34 1,2 3 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 272 5 8 45 0,5 3 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 322 6 5 61 0,5 2 5,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 391 17 20 35 1,0 12 9,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 263 12 6 39 0,8 4 13
E	Halászlé (6) Kal:102 F: 6g Zs: 4g Szh:10g So:1,3g Tzs:0,7g C:1,0g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Túrós metélt(2) Kal:356 F:15g Zs:10g Szh:50g So:0,2g Tzs:5,1g C: 22g	Sütõtök krémleves(4-1) Kal:148 F: 4g Zs: 3g Szh:26g So:0,4g Tzs:1,2g C: 11g Pirított tökmag(9) Kal: 93 F: 5g Zs: 8g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Rántott sertésszelet(1-3) Kal:351 F:16g Zs:24g Szh:16g So:0,6g Tzs:4,1g C:0,1g Párolt rizs Kal:216 F: 4g Zs: 5g Szh:39g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,4g Cékla beõtt* Kal: 22 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,5g Tzs:0,0g C:3,7g	Csontleves(4) Kal: 40 F: 1g Zs: 2g Szh: 4g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,1g Eperlevél(1-3) Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g Sült csirkecombfilé Kal:132 F:13g Zs: 9g Szh: 0g So:0,9g Tzs:1,4g C:0,1g Zöldborsófõzelék(1-2) Kal:209 F:14g Zs: 4g Szh:27g So:0,3g Tzs:1,7g C:1,8g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g	Kertészleves(4) Kal: 65 F: 5g Zs: 2g Szh: 6g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,9g Csillag tészta(1-3) Kal: 31 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Paradicsomos húsgombóc(3-1-4) Kal:253 F:14g Zs: 7g Szh:32g So:0,4g Tzs:1,9g C: 20g Tört burgonya Kal:190 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g S.b.ízû kr.t.piskóta(1-2-3) Kal: 82 F: 1g Zs: 2g Szh:14g So:0,1g Tzs:1,1g C:8,3g	Káposztás bableves f.hússal(11-2-4) Kal:233 F:12g Zs:11g Szh:20g So:2,3g Tzs:3,2g C:0,4g Félbarna kenyér(1) Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g Fánk(1-3-2) Kal:475 F: 7g Zs:34g Szh:36g So:0,3g Tzs:5,7g C: 13g Sárgabarack extradzsem Kal: 38 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,3g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 583 24 0 86 2,0 6 23	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 831 29 40 86 1,6 6 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 536 32 15 62 2,4 4 2,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 621 26 13 95 1,2 3 30	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 870 22 45 91 3,1 9 22
U	Mesefit keksz(1) Kal: 94 F: 2g Zs: 4g Szh:13g So:0,1g Tzs:1,8g C:4,5g Mandarin Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Natúr sajtkrém(2) Kal: 15 F: 1g Zs: 1g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,5g Telj.kiõrl.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	Csokoládés krémpuding(2) Kal:125 F: 3g Zs: 3g Szh:21g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g Kifli(1-2) Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g	Kenõmájas Kal: 50 F: 2g Zs: 5g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Telj.kiõrl.kenyér(1) Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g Tv paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	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 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
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 125 2 4 20 0,1 2 4,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 165 6 2 30 0,8 1 1,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 288 7 4 47 1,0 2 0,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 180 7 5 24 0,9 0 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 200 7 4 31 0,9 1 0,1

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 !* .....