Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda

ÓVODA(4-6) - 0 | **2026.11.23 - 2026.11.27** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **48.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Ízes sonka felvágott** Kal: 20 F: 3g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,3g C:0,0g **Delma margarin 39%** Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g **Tej(2)** Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g **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	**Gyümölcs joghurt 125 gr(2)** Kal:125 F: 4g Zs: 4g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,8g C:0,0g **Telj.kiőrl.kifli(1-2)** Kal:171 F: 6g Zs: 3g Szh:28g So:0,9g Tzs:1,1g C:2,3g	**Narancslé 100%** Kal: 66 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C: 13g **Kolbászkrém(1-2)** Kal: 29 F: 2g Zs: 2g Szh: 0g So:0,3g 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 **Tv paprika** Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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 **Böllér pogácsa(1-3)** Kal:177 F: 5g Zs: 6g Szh:25g So:1,1g Tzs:2,6g C:0,5g **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 **Császárzsemle(1)** Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g **Mandarin** Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 253 13 7 33 1,1 3 9,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 296 10 7 46 1,1 4 2,3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 225 7 3 38 0,9 1 14	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 232 5 6 38 1,1 3 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 281 11 4 42 0,8 2 10
E	**Fahéjas szilvaleves(3)** Kal:143 F: 3g Zs: 2g Szh:26g 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 **Rakott burgonya(2)** Kal:333 F:12g Zs:14g Szh:36g So:1,0g Tzs:6,0g C:0,4g	**Zöldborsóleves** Kal: 77 F: 5g Zs: 2g Szh: 9g So:0,2g Tzs:0,2g C:0,6g **Hajdina** Kal: 27 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,4g **Tejszínes-gombás cs.mell(2-1)** Kal:215 F:12g Zs:17g Szh: 3g So:0,5g Tzs:4,4g C:0,5g **Petrezselymes bulgur(1)** Kal:173 F: 6g Zs: 1g Szh:38g So:0,2g Tzs:0,0g C:5,3g	**Babgulyás(1-3-4)** Kal:217 F:15g Zs: 8g Szh:21g So:0,7g Tzs:1,8g C:0,3g **Félbarna kenyér(1)** Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g **Rizsfelfújt(3)** Kal:302 F: 8g Zs: 7g Szh:51g So:0,0g Tzs:3,7g C: 34g **Gyümölcs öntet** Kal: 56 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 12g	***Csurgatott tojásleves(3-1-2-4)*** Kal:163 F: 6g Zs:12g Szh: 8g So:0,5g Tzs:3,1g C:0,5g ***Félbarna kenyér(1)*** Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g **Bolognai spagetti(1-3-4)** Kal:381 F:18g Zs:13g Szh:46g So:0,8g Tzs:3,0g C:2,1g **Ketchup** Kal: 21 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,4g Tzs:0,0g C:4,2g **Trappista sajt(2)** Kal: 95 F: 8g Zs: 7g Szh: 0g So:0,5g Tzs:4,5g C:0,0g	***Lebbencsleves(1-3-4)*** Kal:134 F: 4g Zs: 4g Szh:19g So:0,7g Tzs:1,4g C:0,2g ***Bundás mackó(1-2-3)*** Kal:299 F: 6g Zs:26g Szh:11g So:0,3g Tzs:2,0g C:0,0g **Zöldbabfőzelék(1-2)** Kal:119 F: 5g Zs: 4g Szh:15g So:0,3g Tzs:1,6g C:3,2g **Félbarna kenyér(1)** Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 600 19 0 88 1,6 7 25	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 492 24 19 56 1,0 5 6,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 699 26 15 105 1,3 6 46	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 785 36 32 85 2,8 11 6,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 676 18 33 72 1,8 5 3,5
U	**Zöldfűszeres sajtkrém(2)** Kal: 14 F: 0g Zs: 1g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,8g C:0,0g **Magvas kenyér(1)** Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g **Alma** Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Croissant(1)** Kal:223 F: 4g Zs:11g Szh:28g So:0,2g Tzs:4,5g C:8,2g **Mandarin** Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Piknik sonka felvágott(8)** Kal: 30 F: 3g Zs: 2g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g **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 **Alma** Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Szamóca extradzsem** Kal: 39 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,2g **Telj.kiőrl.kenyér(1)** Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g	**Krémtúró(2)** Kal:158 F: 8g Zs: 5g Szh:22g So:0,0g Tzs: 16g C:0,0g **Telj.kiőrl.kifli(1-2)** Kal:171 F: 6g Zs: 3g Szh:28g So:0,9g Tzs:1,1g C:2,3g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 166 6 2 30 0,8 1 0,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 254 4 11 35 0,2 5 8,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 223 8 4 37 1,0 1 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 164 4 1 33 0,6 0 9,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 330 13 8 50 0,9 17 2,3

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 !* .....