

| Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |  | Étlap                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  | Repeta Win Szoftver |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  | 2.hét     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ÓVODA(4-6) - O             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2026.01.05 - 2026.01.09 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| HÉTFŐ                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |  | KEDD                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  | SZERDA              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  | CSÜTÖRTÖK |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  | PÉNTEK                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T                          | Gyümölcs tea<br>Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g<br>Löncs felvágott(1)<br>Kal: 37 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,1g<br>Delma margarin 39%<br>Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g<br>Telj.kiörl.kenyér(1)<br>Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g |  |  |  |  |  |  |  |  |                         | Kakaó(2-8)<br>Kal: 97 F: 5g Zs: 3g Szh:13g So:2,0g Tzs:1,6g C: 13g<br>Kifli(1-2)<br>Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Almalé 100 %<br>Kal: 45 F: 0g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,1g C: 11g<br>Kockasajt-sm 25gr(2)<br>Kal: 46 F: 2g Zs: 4g Szh: 2g So:0,1g Tzs:2,2g C:1,3g<br>Vizes zsemle(1)<br>Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |           | Tej(2)<br>Kal: 66 F: 4g Zs: 2g Szh: 7g So:2,0g Tzs:1,5g C:6,9g<br>Vajas pogácsa(1-2-3)<br>Kal:266 F: 5g Zs:12g Szh:32g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  | Tej(2)<br>Kal: 66 F: 4g Zs: 2g Szh: 7g So:2,0g Tzs:1,5g C:6,9g<br>Pizzás kifli(1-2-3)<br>Kal:218 F: 3g Zs: 6g Szh:32g So:0,7g Tzs:3,4g C:1,4g                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>209 6 6 32 1,1 2 15                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |                         | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>259 9 4 39 2,8 2 14                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>242 7 4 44 0,6 2 12                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |           | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>332 10 14 39 2,0 2 6,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>284 7 9 39 2,7 5 8,3                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Lencseleves(2-4-10)<br>Kal:272 F:13g Zs:15g Szh:19g So:1,4g Tzs:4,8g C:0,5g<br>Félbarna kenyér(1)<br>Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g<br>Mákos metélt(1-3)<br>Kal:329 F: 8g Zs:10g Szh:51g So:0,1g Tzs:1,5g C: 21g                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                         | Zölds. tarhonyaleves(4-1-3)<br>Kal:117 F: 4g Zs: 2g Szh:19g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,2g<br>Csirkepörkölt<br>Kal:142 F:15g Zs: 8g Szh: 2g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,4g<br>Finomfőzelék(1-2)<br>Kal:153 F: 4g Zs: 6g Szh:16g So:0,3g Tzs:1,6g C:0,4g<br>Félbarna kenyér(1)<br>Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Tejfölös burgonyaleves(2-1-4)<br>Kal:217 F: 4g Zs: 9g Szh:27g So:0,4g Tzs:2,2g C:0,4g<br>Félbarna kenyér(1)<br>Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g<br>Rakott karfiol(2)<br>Kal:329 F:16g Zs:20g Szh:20g So:0,7g Tzs:6,5g C:2,1g                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |           | Csontleves(4)<br>Kal: 40 F: 1g Zs: 2g Szh: 4g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,1g<br>Cérnametélt(1-3)<br>Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g<br>Fokhagymás sertéstokány(1)<br>Kal:169 F:13g Zs:12g Szh: 1g So:0,4g Tzs:2,5g C:0,0g<br>Tört burgonya<br>Kal:190 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Céklasaláta<br>Kal: 46 F: 1g Zs: 0g Szh:10g So:0,3g Tzs:0,0g C: 12g |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  | Lebbensleves(1-3-4)<br>Kal:134 F: 4g Zs: 4g Szh:19g So:0,7g Tzs:1,4g C:0,2g<br>Székelykáposzta(11-2)<br>Kal:256 F:16g Zs:17g Szh:10g So:4,0g Tzs:4,6g C:0,9g<br>Félbarna kenyér(1)<br>Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>725 24 0 96 2,1 6 22                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                         | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>536 27 17 63 1,9 3 1,0                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>670 24 29 73 1,6 9 2,6                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |           | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>474 21 15 58 1,4 3 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>514 23 21 55 5,3 6 1,2                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U                          | Főtt tojás(3)<br>Kal: 38 F: 4g Zs: 2g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,7g C:0,1g<br>Flóra margarin 45%(2)<br>Kal: 32 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,1g<br>Magvas kenyér(1)<br>Kal:127 F: 5g Zs: 1g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,3g C:0,1g<br>Mandarin<br>Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g           |  |  |  |  |  |  |  |  |                         | Natúr sajtkrém(2)<br>Kal: 15 F: 1g Zs: 1g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,5g<br>Telj.kiörl.kenyér(1)<br>Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g<br>Alma<br>Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Zala felvágott<br>Kal: 39 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,0g<br>Delma margarin 39%<br>Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g<br>Telj.kiörl.kenyér(1)<br>Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g<br>Kígyóborka<br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |  |  |  |  |  |  |  |  |           | Akácméz<br>Kal: 49 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C: 24g<br>Flóra margarin 45%(2)<br>Kal: 32 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,1g<br>Telj.kiörl.kenyér(1)<br>Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g<br>Mandarin<br>Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  | Kenőmájás<br>Kal: 67 F: 3g Zs: 6g Szh: 0g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Telj.kiörl.kenyér(1)<br>Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g<br>Fehér retek<br>Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>226 9 7 31 0,9 2 0,2                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |                         | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>165 6 2 30 0,8 1 1,2                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>184 7 6 24 1,0 2 0,7                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |           | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>236 5 4 42 0,7 1 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>195 7 7 24 1,0 0 0,7                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 !      .....