

| Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Étlap                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | Repeta Win Szoftver                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 8.hét                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ÓVODA(4-6) - O             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026.02.16 - 2026.02.20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| HÉTFŐ                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KEDD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | SZERDA                                                                                                                                                                                                                                                                |  | CSÜTÖRTÖK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | PÉNTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| T                          | <b>Tej(2)</b><br>Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:2,6g Tzs:2,0g C:9,2g<br><b>Csirkemell sonka felvágott</b><br>Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g<br><b>Delma margarin 39%</b><br>Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g<br><b>Telj.kiörl.kenyér(1)</b><br>Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g                        | <b>Gyümölcs joghurt 125 gr(2)</b><br><b>Kifli(1-2)</b><br>Kal:125 F: 4g Zs: 4g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,8g C:0,0g<br>Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g                                                                                                                                                                                                                                                     |  | <b>Tej(2)</b><br><b>Natúr sajtkrém(2)</b><br>Kal: 15 F: 1g Zs: 1g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,5g<br><b>Telj.kiörl.kenyér(1)</b><br>Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g<br><b>Tv paprika</b><br>Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g  |  | <b>Tej(2)</b><br><b>Vajas pogácsa(1-2-3)</b><br>Kal:266 F: 5g Zs:12g Szh:32g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | <b>Tej(2)</b><br><b>Pulyka sonka felvágott(2-8)</b><br>Kal: 30 F: 2g Zs: 2g Szh: 1g So:0,4g Tzs:0,6g C:0,1g<br><b>Telj.kiörl.zsemle(1)</b><br>Kal:152 F: 5g Zs: 1g Szh:29g So:0,9g Tzs:0,2g C:0,4g<br><b>Kígyóborka</b><br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                |  |
|                            | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>262 15 7 33 3,7 3 9,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>288 9 5 43 1,0 3 0,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>233 12 5 34 3,4 3 10                                                                                                                                                                                                                      |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>354 11 15 41 2,6 2 9,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>273 13 6 39 3,9 3 9,7                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                            | <b>Májgombóclevés(8)</b><br>Kal: 81 F: 4g Zs: 4g Szh: 8g So:1,5g Tzs:0,9g C:0,1g<br><b>Papr. burgonya kolbásszal</b><br>Kal:392 F:11g Zs:20g Szh:39g So:1,4g Tzs:6,2g C:0,5g<br><b>Savanyú káposzta(11)</b><br>Kal: 12 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Eper ízű kr.tölt.piskóta(1-2-3)</b><br>Kal:141 F: 1g Zs: 7g Szh:18g So:0,0g Tzs:4,0g C: 13g | <b>Csontleves(4)</b><br>Kal: 40 F: 1g Zs: 2g Szh: 4g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,1g<br><b>Cérnametélt(1-3)</b><br>Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g<br><b>Sült virsli</b><br>Kal:123 F: 5g Zs:11g Szh: 1g So:1,1g Tzs:4,1g C:0,0g<br><b>Lencsefőzelék(1-2-10)</b><br>Kal:250 F:14g Zs: 6g Szh:31g So:0,3g Tzs:1,3g C:1,4g<br><b>Félbarna kenyér(1)</b><br>Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g |  | <b>Zölds. rizsleves(4)</b><br>Kal:108 F: 3g Zs: 2g Szh:18g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,1g<br><b>Bakonyi csirkeragu(2-1)</b><br>Kal:170 F:11g Zs:12g Szh: 4g So:0,5g Tzs:2,9g C:0,5g<br><b>Szarvacska tészta(1-3)</b><br>Kal:200 F: 6g Zs: 3g Szh:37g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,5g |  | <b>Zellerkrémleves(4-1)</b><br>Kal: 58 F: 2g Zs: 2g Szh: 7g So:0,6g Tzs:1,0g C:1,2g<br><b>Levesgyöngy(1)</b><br>Kal: 50 F: 1g Zs: 3g Szh: 5g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,6g<br><b>Halfilé paprikás lisztben (6-1)</b><br>Kal:245 F:10g Zs:19g Szh: 7g So:0,3g Tzs:2,4g C:0,0g<br><b>Petrezselymes rizs</b><br>Kal:224 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,2g Tzs:0,7g C:0,4g<br><b>Cékla beőtt*</b><br>Kal: 22 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,5g Tzs:0,0g C:3,7g |  | <b>Gulyásleves(4-1-3)</b><br>Kal:215 F:12g Zs: 8g Szh:21g So:0,8g Tzs:2,0g C:0,3g<br><b>Félbarna kenyér(1)</b><br>Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g<br><b>Fánk(1-3-2)</b><br>Kal:475 F: 7g Zs:34g Szh:36g So:0,6g Tzs:5,7g C: 13g<br><b>Sárgabarack extradzsem</b><br>Kal: 38 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,3g |  |
|                            | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>626 17 0 67 4,1 11 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>567 25 19 67 2,6 6 1,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>478 21 17 58 1,6 4 1,1                                                                                                                                                                                                                    |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>599 17 31 63 1,7 5 5,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>852 22 42 92 2,0 8 22                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| U                          | <b>Tojáskrém(3-10)</b><br>Kal: 41 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,9g C:0,1g<br><b>Félbarna kenyér(1)</b><br>Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g<br><b>Mandarin</b><br>Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                        | <b>Kenőmájás</b><br>Kal: 67 F: 3g Zs: 6g Szh: 0g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Telj.kiörl.kenyér(1)</b><br>Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g<br><b>Feketeretek</b><br>Kal: 10 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                                              |  | <b>Croissant(1)</b><br>Kal:223 F: 4g Zs:11g Szh:28g So:0,2g Tzs:4,5g C:8,2g<br><b>Alma</b><br>Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                    |  | <b>Túró rudi 30 gr(2-8)</b><br>Kal:107 F: 3g Zs: 5g Szh:12g So:0,2g Tzs:4,3g C: 11g<br><b>Telj.kiörl.kifli(1-2)</b><br>Kal:171 F: 6g Zs: 3g Szh:28g So:0,9g Tzs:1,1g C:2,3g                                                                                                                                                                                                                                                                |  | <b>Mesefit keksz(1)</b><br>Kal: 94 F: 2g Zs: 4g Szh:13g So:0,1g Tzs:1,8g C:4,5g<br><b>Mandarin</b><br>Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                                                    |  |
|                            | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>196 6 4 33 0,7 1 0,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>201 7 7 25 1,0 0 0,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>248 4 11 34 0,2 5 8,2                                                                                                                                                                                                                     |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>278 9 9 40 1,1 5 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>125 2 4 20 0,1 2 4,5                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

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) Mogoró (7) Borsó (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfít (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

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