

| Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda |                                                      |    |    |    |                         |                                                      |     |      |    |        |                                                      |     |      |     |           |                                                      |    |    |     |        |                                                      |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|----------------------------|------------------------------------------------------|----|----|----|-------------------------|------------------------------------------------------|-----|------|----|--------|------------------------------------------------------|-----|------|-----|-----------|------------------------------------------------------|----|----|-----|--------|------------------------------------------------------|------|----|----|----|-----|------|-----|------|----|----|----|-----|------|-----|
| ÓVODA(4-6) - O             |                                                      |    |    |    | 2026.02.23 - 2026.02.27 |                                                      |     |      |    |        |                                                      |     |      |     |           |                                                      |    |    |     |        |                                                      |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
| HÉTFŐ                      |                                                      |    |    |    | KEDD                    |                                                      |     |      |    | SZERDA |                                                      |     |      |     | CSÜTÖRTÖK |                                                      |    |    |     | PÉNTEK |                                                      |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
| T                          | Tej(2)                                               |    |    |    |                         | Alma nektár (51%)                                    |     |      |    |        | Kakaó(2-8)                                           |     |      |     |           | Gyümölcs tea                                         |    |    |     |        | Tej(2)                                               |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            | Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:2,6g Tzs:2,0g C:9,2g |    |    |    |                         | Kal: 42 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,9g |     |      |    |        | Kal:119 F: 6g Zs: 3g Szh:16g So:2,6g Tzs:2,1g C: 15g |     |      |     |           | Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g |    |    |     |        | Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:2,6g Tzs:2,0g C:9,2g |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            | Szendvicssonka felvágott                             |    |    |    |                         | Mediterrán spitz(1)                                  |     |      |    |        | Delma margarin 39%                                   |     |      |     |           | Molnárnka(1-2-3)                                     |    |    |     |        | Pulyka sonka felvágott(2-8)                          |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            | Kal: 26 F: 3g Zs: 1g Szh: 1g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,4g |    |    |    |                         | Kal:162 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:1,0g Tzs:0,4g C:3,2g |     |      |    |        | Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g |     |      |     |           | Kal:217 F: 5g Zs: 5g Szh:37g So:0,5g Tzs:2,3g C:5,2g |    |    |     |        | Kal: 30 F: 2g Zs: 2g Szh: 1g So:0,4g Tzs:0,6g C:0,1g |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            | Delma margarin 39%                                   |    |    |    |                         |                                                      |     |      |    |        | Telj.kiőrl.kenyér(1)                                 |     |      |     |           |                                                      |    |    |     |        | Lapka sajt(2)                                        |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
| E                          | Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g |    |    |    |                         |                                                      |     |      |    |        | Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g |     |      |     |           |                                                      |    |    |     |        | Kal: 75 F: 4g Zs: 6g Szh: 2g So:0,3g Tzs:3,7g C:0,0g |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            | Telj.kiőrl.kenyér(1)                                 |    |    |    |                         |                                                      |     |      |    |        | Tv paprika                                           |     |      |     |           |                                                      |    |    |     |        | Vizes zsemle(1)                                      |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            | Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g |    |    |    |                         |                                                      |     |      |    |        | Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g  |     |      |     |           |                                                      |    |    |     |        | 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 | Kcal | F  | Zs     | Sz                                                   | Só  | T.zs | Cuk | Kcal      | F                                                    | Zs | Sz | Só  | T.zs   | Cuk                                                  | Kcal | F  | Zs | Sz | Só  | T.zs | Cuk |      |    |    |    |     |      |     |
|                            | 256                                                  | 13 | 7  | 34 | 3,8                     | 3                                                    | 10  | 205  | 7  | 1      | 41                                                   | 1,0 | 0    | 13  | 266       | 11                                                   | 6  | 40 | 3,3 | 3      | 16                                                   | 246  | 5  | 5  | 44 | 0,5 | 2    | 19  | 347  | 17 | 11 | 43 | 3,8 | 6    | 9,3 |
| U                          | Daragaluska leves(4)                                 |    |    |    |                         | Kertészleves(4)                                      |     |      |    |        | Brokkoli krémleves(1-2-4)                            |     |      |     |           | Lebbencsleves(1-3-4)                                 |    |    |     |        | Bableves füst. hússal(1-2-4)                         |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            | Kal: 63 F: 2g Zs: 3g Szh: 6g So:0,9g Tzs:0,9g C:0,2g |    |    |    |                         | Kal: 65 F: 5g Zs: 2g Szh: 6g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,9g |     |      |    |        | Kal: 92 F: 5g Zs: 3g Szh: 9g So:0,4g Tzs:1,6g C:2,5g |     |      |     |           | Kal:134 F: 4g Zs: 4g Szh:19g So:0,7g Tzs:1,4g C:0,2g |    |    |     |        | Kal:270 F:11g Zs:16g Szh:19g So:1,4g Tzs:5,2g C:0,4g |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            | Rakott karfiol(2)                                    |    |    |    |                         | Csipet tészta(1-3)                                   |     |      |    |        | Burgonyás kenyér(1)                                  |     |      |     |           | Sült csirkecombfilé                                  |    |    |     |        | Félbarna kenyér(1)                                   |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            | Kal:329 F:16g Zs:20g Szh:20g So:0,7g Tzs:6,5g C:2,1g |    |    |    |                         | Kal: 30 F: 1g Zs: 0g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g |     |      |    |        | Kal:116 F: 4g Zs: 1g Szh:23g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,3g |     |      |     |           | Kal:132 F:13g Zs: 9g Szh: 0g So:0,9g Tzs:1,4g C:0,1g |    |    |     |        | Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            | Midi piskóta szelet(1-2-3)                           |    |    |    |                         | Bazsalikomos csirkemáj                               |     |      |    |        | Hentestokány(1-4)                                    |     |      |     |           | Zöldborsófőzelék(1-2)                                |    |    |     |        | Mazsolás-vaníliás csiga(1-2-3)                       |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
| g                          | Kal:109 F: 2g Zs: 5g Szh:15g So:0,1g Tzs:2,6g C:0,0g |    |    |    |                         | Kal:155 F:11g Zs:13g Szh: 2g So:0,3g Tzs:2,4g C:0,0g |     |      |    |        | Kal:207 F:13g Zs:15g Szh: 3g So:0,6g Tzs:3,7g C:0,6g |     |      |     |           | Kal:209 F:14g Zs: 4g Szh:27g So:0,3g Tzs:1,7g C:1,8g |    |    |     |        | Kal:218 F: 5g Zs: 4g Szh: 4g So:0,4g Tzs:1,9g C: 12g |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            |                                                      |    |    |    |                         | Burgonyapüré(2)                                      |     |      |    |        | Párolt bulgur(1)                                     |     |      |     |           | Félbarna kenyér(1)                                   |    |    |     |        |                                                      |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            |                                                      |    |    |    |                         | Kal:257 F: 6g Zs: 7g Szh:39g So:0,6g Tzs:3,0g C:1,9g |     |      |    |        | Kal:171 F: 6g Zs: 1g Szh:38g So:0,2g Tzs:0,0g C:5,0g |     |      |     |           | Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g |    |    |     |        |                                                      |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            |                                                      |    |    |    |                         | Vegyes vágott savanyú*                               |     |      |    |        |                                                      |     |      |     |           |                                                      |    |    |     |        |                                                      |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            |                                                      |    |    |    |                         | Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g  |     |      |    |        |                                                      |     |      |     |           |                                                      |    |    |     |        |                                                      |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
| g                          | Kcal                                                 | F  | Zs | Sz | Só                      | T.zs                                                 | Cuk | Kcal | F  | Zs     | Sz                                                   | Só  | T.zs | Cuk | Kcal      | F                                                    | Zs | Sz | Só  | T.zs   | Cuk                                                  | Kcal | F  | Zs | Sz | Só  | T.zs | Cuk | Kcal | F  | Zs | Sz | Só  | T.zs | Cuk |
|                            | 500                                                  | 20 | 0  | 41 | 1,7                     | 10                                                   | 2,3 | 516  | 23 | 22     | 54                                                   | 2,3 | 6    | 2,9 | 585       | 28                                                   | 20 | 73 | 1,8 | 5      | 8,4                                                  | 599  | 34 | 17 | 72 | 2,4 | 5    | 2,1 | 611  | 19 | 21 | 49 | 2,4 | 7    | 13  |
|                            | Körözött(2)                                          |    |    |    |                         | Trappista sajt(2)                                    |     |      |    |        | Gyümölcsös müzli szelet                              |     |      |     |           | Zöldfűszeres vajkrém(2)                              |    |    |     |        | Padlizsánkrém(4-3-10-2)                              |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            | Kal: 38 F: 2g Zs: 2g Szh: 2g So:0,4g Tzs:1,6g C:0,8g |    |    |    |                         | Kal: 95 F: 8g Zs: 7g Szh: 0g So:0,5g Tzs:4,5g C:0,0g |     |      |    |        | Kal: 76 F: 1g Zs: 2g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,7g C:6,4g |     |      |     |           | Kal: 22 F: 1g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,3g |    |    |     |        | Kal: 64 F: 0g Zs: 7g Szh: 1g So:0,2g Tzs:0,7g C:0,5g |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            | Burgonyás kenyér(1)                                  |    |    |    |                         | Flóra margarin 45%(2)                                |     |      |    |        | Banán                                                |     |      |     |           | Telj.kiőrl.kenyér(1)                                 |    |    |     |        | Telj.kiőrl.kenyér(1)                                 |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            | Kal:116 F: 4g Zs: 1g Szh:23g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,3g |    |    |    |                         | Kal: 32 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,7g C:0,1g |     |      |    |        | Kal: 49 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |     |      |     |           | Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g |    |    |     |        | Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            | Mandarin                                             |    |    |    |                         | Telj.kiőrl.kenyér(1)                                 |     |      |    |        |                                                      |     |      |     |           | Mandarin                                             |    |    |     |        | Alma                                                 |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
| g                          | Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |    |    |    |                         | Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g |     |      |    |        |                                                      |     |      |     |           | Kal: 31 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |    |    |     |        | Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            |                                                      |    |    |    |                         | Alma                                                 |     |      |    |        |                                                      |     |      |     |           |                                                      |    |    |     |        |                                                      |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            |                                                      |    |    |    |                         | Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |     |      |    |        |                                                      |     |      |     |           |                                                      |    |    |     |        |                                                      |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            |                                                      |    |    |    |                         |                                                      |     |      |    |        |                                                      |     |      |     |           |                                                      |    |    |     |        |                                                      |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
|                            |                                                      |    |    |    |                         |                                                      |     |      |    |        |                                                      |     |      |     |           |                                                      |    |    |     |        |                                                      |      |    |    |    |     |      |     |      |    |    |    |     |      |     |
| g                          | Kcal                                                 | F  | Zs | Sz | Só                      | T.zs                                                 | Cuk | Kcal | F  | Zs     | Sz                                                   | Só  | T.zs | Cuk | Kcal      | F                                                    | Zs | Sz | Só  | T.zs   | Cuk                                                  | Kcal | F  | Zs | Sz | Só  | T.zs | Cuk | Kcal | F  | Zs | Sz | Só  | T.zs | Cuk |
|                            | 184                                                  | 7  | 3  | 31 | 0,9                     | 2                                                    | 1,1 | 275  | 13 | 11     | 29                                                   | 1,2 | 5    | 0,8 | 126       | 1                                                    | 2  | 25 | 0,1 | 1      | 6,4                                                  | 177  | 5  | 3  | 31 | 0,7 | 2    | 1,0 | 214  | 5  | 7  | 30 | 0,8 | 1    | 1,2 |

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) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Borsó (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

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