

| Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  | Étlap                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  | Repeta Win Szoftver |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  | 11.hét    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ÓVODA(4-6) - O             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  | 2026.03.09 - 2026.03.13 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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>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                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         | Tej(2)<br>Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:2,6g Tzs:2,0g C:9,2g<br>Vajas pogácsa(1-2-3)<br>Kal:266 F: 5g Zs:12g Szh:32g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Multivitamin lé 100%<br>Kal: 75 F: 0g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Körözött(2)<br>Kal: 38 F: 2g Zs: 2g Szh: 2g So:0,4g Tzs:1,6g C:0,8g<br>Telj.kiörl.kenyér(1)<br>Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g<br>Tv paprika<br>Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                     |  |  |  |  |  |  |  |  |           | Gyümölcs joghurt 125 gr(2)<br>Kal:125 F: 4g Zs: 4g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,8g C:0,0g<br>Lenmagos kifli(1-2)<br>Kal:179 F: 5g Zs: 3g Szh:32g So:1,0g Tzs:1,0g C:2,4g                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  | Tej(2)<br>Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:2,6g Tzs:2,0g C:9,2g<br>Zala felvágott<br>Kal: 39 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,0g<br>Telj.kiörl.zsemle(1)<br>Kal:152 F: 5g Zs: 1g Szh:29g So:0,9g Tzs:0,2g C:0,4g<br>Kígyóborka<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>195 6 2 37 0,8 1 15                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |                         | 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>243 7 3 43 1,0 2 1,5                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |           | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>304 9 7 49 1,3 4 2,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>281 14 7 38 3,9 3 9,6                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| E                          | Sárgaborsó gulyás(4)<br>Kal:250 F:17g Zs: 9g Szh:21g So:0,7g Tzs:2,1g C:1,5g<br>Félbarna kenyér(1)<br>Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g<br>Grízés tészta(1)<br>Kal:331 F: 9g Zs: 5g Szh:61g So:0,3g Tzs:1,7g C: 13g<br>Sárgabarack extradzsem<br>Kal: 38 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:8,3g |  |  |  |  |  |  |  |  |                         | Daragaluska leves(4)<br>Kal: 63 F: 2g Zs: 3g Szh: 6g So:0,9g Tzs:0,9g C:0,2g<br>Pulykavagdalt (g)(3)<br>Kal:172 F:10g Zs:12g Szh: 5g So:0,6g Tzs:1,6g C:0,6g<br>Paradicsomos káposztafőzelék(2-4)<br>Kal:206 F: 5g Zs:10g Szh:25g So:0,5g Tzs:2,4g C: 11g<br>Telj.kiörl.kenyér(1)<br>Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Lebbencsleves(1-3-4)<br>Kal:134 F: 4g Zs: 4g Szh:19g So:0,7g Tzs:1,4g C:0,2g<br>Csőbensült brookolis cs.mell(1-2)<br>Kal:261 F:23g Zs:12g Szh:12g So:1,4g Tzs:4,5g C:6,7g<br>Balaton szelet(1-2)<br>Kal:133 F: 2g Zs: 7g Szh:16g So:0,0g Tzs:3,5g C:9,6g                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |           | Zellerkrémleves(4-1)<br>Kal: 58 F: 2g Zs: 2g Szh: 7g So:0,6g Tzs:1,0g C:1,2g<br>Levesgyöngy(1)<br>Kal: 50 F: 1g Zs: 3g Szh: 5g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,6g<br>Sertéssült<br>Kal:167 F:13g Zs:12g Szh: 1g So:1,7g Tzs:2,5g C:0,1g<br>Petrezselymes burgonya<br>Kal:190 F: 5g Zs: 0g Szh:37g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Csemege uborka*<br>Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 3g So:0,2g Tzs:0,0g C:2,5g |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  | Tejf. karfiolleves(1-2-4)<br>Kal: 81 F: 3g Zs: 4g Szh: 8g So:0,4g Tzs:1,6g C:1,7g<br>Félbarna kenyér(1)<br>Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g<br>Tarhonyáshús(1-3)<br>Kal:374 F:19g Zs:15g Szh:39g So:0,8g Tzs:3,1g C:1,1g<br>Őszibarack befőtt*<br>Kal: 32 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:7,9g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>742 29 0 117 1,5 4 23                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>565 21 25 60 2,6 5 12                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>527 28 23 47 2,1 9 17                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |           | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>481 21 18 53 2,8 5 4,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>611 26 19 82 1,8 5 11                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U                          | Tavaszi felvágott<br>Kal: 36 F: 2g Zs: 3g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,2g<br>Delma margarin 39%<br>Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g<br>Burgonyás kenyér(1)<br>Kal:116 F: 4g Zs: 1g Szh:23g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,3g                                                                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |                         | Túró rudi 30 gr(2-8)<br>Kal:107 F: 3g Zs: 5g Szh:12g So:0,2g Tzs:4,3g C: 11g<br>Kifli(1-2)<br>Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g<br>Alma<br>Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Platán sonka felvágott<br>Kal: 19 F: 2g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,4g 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>Zabpehellyel szőrt zsemle(1)<br>Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:33g So:0,9g Tzs:0,1g C:0,7g<br>Hónapos retek<br>Kal: 1 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g |  |  |  |  |  |  |  |  |           | Vajkrém natúr(2)<br>Kal: 22 F: 1g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,3g<br>Telj.kiörl.kenyér(1)<br>Kal:125 F: 4g Zs: 1g Szh:24g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,7g<br>Kiwi<br>Kal: 40 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  | Croissant(1)<br>Kal:223 F: 4g Zs:11g Szh:28g So:0,2g Tzs:4,5g C:8,2g<br>Alma<br>Kal: 25 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>169 7 5 23 1,0 2 0,5                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |                         | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>294 8 6 43 1,0 5 12                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                     | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>200 8 4 34 1,4 1 0,7                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |           | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>186 6 3 33 0,8 2 1,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>248 4 11 34 0,2 5 8,2                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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) 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 !      .....