

| Kocsordi Gyöngyfüzér Óvoda |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Étlap                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | Repeta Win Szoftver                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 31.hét                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ÓVODA(4-6) - O             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.07.27 - 2026.07.31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| HÉTFŐ                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KEDD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | SZERDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | CSÜTÖRTÖK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | PÉNTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| T                          | <b>Tej(2)</b><br>Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g 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>Almalé 100 %</b><br>Kal: 68 F: 0g Zs: 0g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,2g C: 16g<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>Gyümölcs tea</b><br>Kal: 30 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g<br><b>Virslí-baromfi</b><br>Kal: 59 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,7g Tzs:2,3g 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>Ketchup</b><br>Kal: 21 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,4g Tzs:0,0g C:4,2g            |  | <b>Tej(2)</b><br>Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g<br><b>Sajtos kifli(1-2-3)</b><br>Kal:169 F: 7g Zs: 6g Szh:20g So:0,6g Tzs:2,3g C:0,7g                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | <b>Tej(2)</b><br>Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:2,0g C:9,2g<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>Csirkemell sonka felvágott</b><br>Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g<br><b>Vizes zsemle(1)</b><br>Kal:151 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g                   |  |
|                            | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                            | 262 15 7 33 1,1 3 9,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 334 6 12 48 0,0 0 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 235 8 6 36 1,7 2 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 257 13 9 30 0,6 4 9,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 288 15 7 40 1,0 3 9,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| E                          | <b>Zöldborsó leves</b><br>Kal: 77 F: 5g Zs: 2g Szh: 9g So:0,2g Tzs:0,2g C:0,6g<br><b>Kiskagyló tészta(1-3)</b><br>Kal: 29 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,1g<br><b>Tarhonyáshús(1-3)</b><br>Kal:374 F:19g Zs:15g Szh:39g So:0,8g Tzs:3,1g C:1,1g<br><b>Uborkasaláta</b><br>Kal: 32 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g So:0,2g Tzs:0,0g C: 12g      | <b>Zellerkrémleves(4)</b><br>Kal: 58 F: 2g Zs: 2g Szh: 7g So:0,4g 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>Rántott csirkemell filé(1)</b><br>Kal:321 F:18g Zs:20g Szh:16g So:0,5g Tzs:2,5g C:0,1g<br><b>Burgonyapüré(2)</b><br>Kal:257 F: 6g Zs: 7g Szh:39g So:0,1g Tzs:3,0g C:1,9g<br><b>Cékla beőtt*</b><br>Kal: 22 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,5g Tzs:0,0g C:3,7g |  | <b>Daragaluska leves(4)</b><br>Kal: 63 F: 2g Zs: 3g Szh: 6g So:0,9g Tzs:0,9g C:0,2g<br><b>Sertéspörkölt</b><br>Kal:174 F:13g Zs:12g Szh: 2g So:0,6g Tzs:2,5g C:0,6g<br><b>Tökfőzelék(2)</b><br>Kal:130 F: 4g Zs: 4g Szh:19g So:0,3g Tzs:1,9g C:0,6g<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>Paradicsomleves(4-1-2)</b><br>Kal:134 F: 3g Zs: 4g Szh:23g So:0,4g Tzs:1,6g C: 25g<br><b>Csillag tészta(1-3)</b><br>Kal: 31 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<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>Halrudak - rántott(1-3-6)</b><br>Kal:123 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,4g<br><b>Petrezselymes rizs</b><br>Kal:224 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,2g Tzs:0,7g C:0,4g |  | <b>Legényfogó leves(1-4-2)</b><br>Kal:210 F:10g Zs:12g Szh:14g So:0,4g Tzs:2,7g C:0,4g<br><b>Félbarna kenyér(1)</b><br>Kal:124 F: 3g Zs: 0g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,1g<br><b>Burgonyás tészta(1-3)</b><br>Kal:321 F: 8g Zs: 8g Szh:51g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,4g<br><b>Vegyes vágott savanyú*</b><br>Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g |  |
|                            | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                            | 511 26 0 61 1,2 3 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 707 28 32 72 1,5 8 7,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 492 22 20 54 2,4 6 1,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 637 18 16 104 1,8 3 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 665 22 21 92 2,0 4 0,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| U                          | <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>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>Görögdinnye</b><br>Kal: 26 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                                            |  | <b>Kockasajt-sm-17,5gr(2)</b><br>Kal: 32 F: 1g Zs: 2g Szh: 2g So:0,1g Tzs:1,6g C:0,9g<br><b>Kifli(1-2)</b><br>Kal:163 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,4g C:0,9g<br><b>Görögdinnye</b><br>Kal: 26 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                         |  | <b>Virágméz</b><br>Kal: 49 F: 0g Zs: 0g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C: 12g<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<br><b>Görögdinnye</b><br>Kal: 26 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                 |  | <b>Dörmi kismackó(1-2-3-8)</b><br>Kal:116 F: 2g Zs: 5g Szh:17g So:0,2g Tzs:0,2g C:8,9g<br><b>Görögdinnye</b><br>Kal: 26 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                                                        |  |
|                            | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                            | 248 4 11 34 0,2 5 8,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 166 6 2 30 0,8 1 1,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 221 6 4 33 0,9 2 1,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | 217 5 3 42 0,7 1 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 142 2 5 23 0,2 0 8,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

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) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfű (13) ; Puhatestűek (14)

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