

HÉTFŐ	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E MÁJGALUSKALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	274	11	9	35	101	0,60	1,28
SAJTOS - TEJFÖLŐS TÉSZTA	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *	576	19	26	62	96	2,72	8,22
Étkezés összesen:		850	30	35	97	197	3,32	9,51
Napi összesen:		850	30	35	97	197	3,32	9,51

KEDD	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E LEBBENCSSLEVES	GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	297	6	11	37	22	0,60	1,32
SZÉKELYKÁPOSZTA	GLUTÉN *TEJ *	539	29	35	24	105	0,63	9,93
Étkezés összesen:		836	35	46	61	127	1,23	11,27
Napi összesen:		836	35	46	61	127	1,23	11,27

SZERDA	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E KÖMÉNYPAGLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	218	3	15	16	0	0,71	0,91
TEJSZÍNES CSIRKERAGU	GLUTÉN *TEJ *	213	26	10	3	22	1,12	4,41
BULGURKÖRET	GLUTÉN *ZELLER *	279	8	5	49	0	1,02	0,45
Étkezés összesen:		710	37	30	68	22	2,87	5,79
Napi összesen:		710	37	30	68	22	2,87	5,79

CSÜTÖRTÖK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E GULYÁSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	410	18	28	17	58	1,32	3,25
DARÁSMETÉLT	GLUTÉN-TOJÁS *	402	10	10	65	43	1,30	1,28
Étkezés összesen:		812	28	38	82	101	2,62	4,54
Napi összesen:		812	28	38	82	101	2,62	4,54

PÉNTEK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E ERŐLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	249	10	2	46	36	0,17	0,32
HENTESTOKÁNY	GLUTÉN *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	235	16	15	8	49	1,70	2,90
RIZSKÖRET		304	5	8	51	0	0,01	0,91
Étkezés összesen:		788	31	25	105	85	1,89	4,15
Napi összesen:		788	31	25	105	85	1,89	4,15

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az élelmezésvezetőnél.
A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha									
ÓVODA (4-6) - O			ÉTLAP			29.hét			 mintamenza <i>(széleskörű és költségtérítéssel megvalósítható!)</i>
Készült: "Repeta Win" szoftver-rel			2025.07.14 - 2025.07.18						
HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
	TURISTA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	12	1	1	0	3	0,06	0,34
	RÁMA-VITAMINOS	TEJ *	33	0	3	0	0	0,00	0,00
	PAPRIKA TV		8	0	0	1	0	0,00	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			252	13	20	33	3	0,56	0,35
E	MÁJGALUSKALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	139	7	2	24	63	0,07	0,30
	SAJTOS - TEJFŐLŐS TÉSZTA	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	390	15	15	45	74	1,42	6,24
Étkezés összesen:			529	22	17	69	137	1,49	6,56
U	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00
	TEJSZELET	TEJ *	118	2	8	10	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			170	3	8	23	0	0,03	0,00
Napi összesen:			951	38	45	125	140	2,09	6,91
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	TEJ	TEJ *	75	5	2	8	8	0,15	1,21
	RÁMA-VITAMINOS	TEJ *	33	0	3	0	0	0,00	0,00
	UBORKA FRISS		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	SAJTOS STANGLI	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	116	3	6	13	0	0,62	0,00
Étkezés összesen:			227	8	11	21	8	0,78	1,22
E	LEBBENCSSLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	126	3	6	15	11	0,04	0,66
	SZÉKELYKÁPOSZTA	GLUTÉN *TEJ *	347	17	22	19	59	0,28	5,90
	KENYÉR-T.KIÓRL.-FŐZELEKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	44	2	0	8	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			517	22	28	42	70	0,55	6,56
U	SZERELMESLEVÉL	GLUTÉN *	286	2	16	32	0	0,60	0,00
Étkezés összesen:			286	2	16	32	0	0,60	0,00
Napi összesen:			1030	32	55	95	78	1,94	7,78
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	VANÍLIÁS TEJ	TEJ *	101	5	2	13	8	0,15	1,21
	KALÁCS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	100	3	1	19	0	0,35	0,00
Étkezés összesen:			201	8	3	32	8	0,50	1,22
E	KÖMÉNYMAGLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	65	1	5	4	0	0,01	0,57
	TEJSZÍNES CSIRKERAGU	GLUTÉN *TEJ *	127	13	6	4	13	0,07	2,58
	BULGURKÖRET	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	315	8	11	45	0	0,01	1,14
Étkezés összesen:			507	22	22	53	13	0,09	4,29
U	LAPKA SAJT	TEJ *	5	0	0	0	1	0,04	0,16
	RÁMA-VITAMINOS	TEJ *	33	0	3	0	0	0,00	0,00
	PAPRIKA PRITAMIN		29	2	0	5	0	0,00	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			222	14	18	27	1	0,54	0,16
Napi összesen:			930	44	43	112	22	1,13	5,67
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
	VIRSLI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	30	3	2	0	11	0,31	1,14
	MUSTÁR	MUSTÁR	3	0	0	0	0	0,06	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÓRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	89	4	1	17	0	0,45	0,00
Étkezés összesen:			155	7	3	25	11	0,83	1,15
E	GULYÁSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	263	11	17	12	34	0,21	2,01
	KENYÉR-HÜSOSLEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	13	0	0	2	0	0,10	0,00
	DARÁSMETÉLT	GLUTÉN-TOJÁS *	445	11	14	64	50	0,16	1,80
Étkezés összesen:			721	22	31	78	84	0,47	3,82
U	GYÜMÖLCSSALÁTA		85	1	0	21	0	0,03	0,00

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az élelmezésvezetőnél.

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !

Étkezés összesen:		85	1	0	21	0	0,03	0,00
Napi összesen:		961	30	34	124	95	1,33	4,97
PÉNTEK		Allergének		Kcal	F g	Zs g	Szh g	Telített Só g Zsírsav g
T	TEA			33	0	0	8	0 0,00 0,00
	TÜKÖRTOJÁS	TOJÁS *		30	2	2	0	54 0,00 0,66
	PARADICSOM			7	0	0	1	0 0,00 0,00
	KENYÉR-KORPÁS	GLUTÉN-SZÓJA *		93	3	0	19	0 0,50 0,00
Étkezés összesen:				163	5	2	28	54 0,50 0,66
E	ERŐLEVES	GLUTÉN-TOJÁS		166	5	6	22	18 0,08 0,72
	HENTESTOKÁNY	GLUTÉN *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *		177	9	13	4	29 0,39 2,25
	RIZSKÖRET			251	4	8	39	0 0,01 0,91
Étkezés összesen:				594	18	27	65	47 0,49 3,89
U	MÁKOS BÚRKIFLI	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *		217	6	16	36	0 0,90 0,00
Étkezés összesen:				217	6	16	36	0 0,90 0,00
Napi összesen:				974	29	45	129	101 1,90 4,55