

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E	BURGONYALEVES	GLUTÉN *	165	2	8	17	0	0,51	0,91
	HÚSGOMBÓC-PARADICSOMMÁRTÁS	GLUTÉN *TOJÁS *	545	18	28	52	66	1,45	3,34
Étkezés összesen:			710	20	36	69	66	1,96	4,26
Napi összesen:			710	20	36	69	66	1,96	4,26
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E	CSONTLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	255	10	2	47	43	0,16	0,37
	VADASRAGU	GLUTÉN *TEJ *MUSTÁR	234	18	14	8	63	2,36	4,28
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	242	8	7	36	36	0,26	0,88
Étkezés összesen:			731	36	23	91	142	2,79	5,53
Napi összesen:			731	36	23	91	142	2,79	5,53
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E	GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	310	4	12	42	36	0,12	6,06
	SÜLT CSIRKECOMB	TEJ *	183	17	12	0	74	1,11	2,94
	ZÖLDSÉGES RIZS	ZELLER *	317	6	9	50	0	0,53	1,02
	CSEMEGE UBORKA		2	0	0	0	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			812	27	33	92	110	1,78	10,04
Napi összesen:			812	27	33	92	110	1,78	10,04
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E	ZÖLDSÉGES GOMBALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	115	6	1	20	13	0,78	0,11
	BRASSÓI APRÓPECSENYE	ZELLER *	323	27	17	13	75	1,46	4,09
	SÜLT BURGONYA		365	11	38	81	0	1,00	0,35
Étkezés összesen:			803	44	56	114	88	3,24	4,56
Napi összesen:			803	44	56	114	88	3,24	4,56
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E	BABLEVES	GLUTÉN *SZÓJA *	377	17	20	31	36	1,92	5,58
	TÚRÓSBATYU	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	460	14	6	60	0	1,50	0,00
Étkezés összesen:			837	31	26	91	36	3,42	5,59
Napi összesen:			837	31	26	91	36	3,42	5,59

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 !

KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T	TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
	BUNDÁSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *TOJÁS *	199	5	13	12	108	0,51	2,16
	PARADICSOM		9	0	0	2	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			271	5	13	29	108	0,51	2,17
E	CSONTLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	128	5	1	23	18	0,11	0,17
	VADASRAGU	GLUTÉN *TEJ *MUSTÁR	317	21	22	7	79	0,43	6,54
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	414	11	17	51	50	0,14	2,14
Étkezés összesen:			859	37	40	81	147	0,69	8,85
Napi összesen:			1130	42	53	110	255	1,20	11,02
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T	TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
	SZALÁMI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	62	3	6	0	13	0,39	1,93
	RÁMA-VITAMINOS	TEJ *	78	0	7	0	0	0,00	0,00
	PAPRIKA TV		6	0	0	1	0	0,00	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			364	15	28	38	13	0,89	1,93
E	GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	213	3	10	26	30	0,10	5,05
	SÜLT CSIRKECOMB	TEJ *	233	19	17	1	89	0,14	4,02
	ZÖLDSÉGES RIZS	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	396	7	13	59	0	0,04	1,48
	CSEMEGE UBORKA		4	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			846	29	40	87	119	0,29	10,56
Napi összesen:			1210	44	68	125	132	1,19	12,49
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T	TEJESKÁVÉ	TEJ *	148	7	3	22	10	0,20	1,62
	KAKAOSCSIGA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	202	8	4	47	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:			350	15	7	69	10	0,45	1,62
E	ZÖLDSÉGES GOMBALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	132	6	1	23	18	0,29	0,16
	BRASSÓI APROPECSENYE	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	321	24	20	9	68	0,34	4,25
	SÜLT BURGONYA		291	8	30	55	0	0,01	0,70
Étkezés összesen:			744	38	51	87	86	0,64	5,12
Napi összesen:			1094	53	58	156	96	1,09	6,74
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T	TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
	LECSOKOLBÁSZ	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	115	5	10	0	30	0,69	3,77
	MUSTÁR	MUSTÁR	3	0	0	0	0	0,06	0,00
	KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	130	4	1	24	0	1,00	0,00
Étkezés összesen:			311	9	11	39	30	1,75	3,77
E	SÜLT TARJA	MUSTÁR	406	18	36	0	95	3,90	9,88
	PETREZSELYMES BURGONYA		285	4	10	34	0	0,04	1,14
	CSEMEGE UBORKA		4	0	0	1	0	0,00	0,00
	TÚRÓSBATYU	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	230	7	3	30	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			925	29	49	65	95	4,69	11,03
Napi összesen:			1236	38	60	104	125	6,44	14,80

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha

ÓVODA (4-6) - O

ÉTLAP

30.hét



mintamenza
élelmiszer- és konyhaspecialista

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2025.07.21 - 2025.07.25

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
	HALPÁSTÉTOM	HAL *	57	5	4	0	42	0,00	1,78
	UBORKA FRISS		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	BAGETT	GLUTÉN-TEJ *	35	2	0	7	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:			139	7	5	17	42	0,26	1,79
E	BURGONYALEVES	GLUTÉN *	80	1	3	10	0	0,60	0,34
	HÚSGOMBÓC-PARADICSOMMÁRTÁS	GLUTÉN *TOJÁS *	530	18	29	46	75	0,34	3,55
	KENYÉR-T.KIÓRL.-FŐZELEKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	44	2	0	8	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			654	21	32	64	75	1,17	3,90
U	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00
	ZABFALATOK	GLUTÉN-MOGYORÓ-SZÓJA *	58	1	2	10	0	0,00	1,05
Étkezés összesen:			110	2	2	23	0	0,03	1,05
Napi összesen:			903	30	39	104	117	1,46	6,74

KEDD		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
	BUNDÁSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *TOJÁS *	121	3	8	7	54	0,31	1,25
	PARADICSOM		7	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			161	3	8	16	54	0,31	1,26
E	CSONTLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	135	6	1	25	22	0,09	0,18
	VADASRAGU	GLUTÉN *TEJ *MUSTÁR	177	12	12	4	43	0,24	3,53
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	270	8	10	36	36	0,11	1,22
Étkezés összesen:			582	26	23	65	101	0,45	4,94
U	ŐSZIBARACK		58	1	0	13	0	0,01	0,00
	PUDING	TEJ *	74	4	2	10	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			132	5	2	23	0	0,01	0,00
Napi összesen:			875	34	33	104	155	0,78	6,20

SZERDA		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
	SZALÁMI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	21	1	2	0	4	0,13	0,64
	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 ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			250	13	20	31	4	0,63	0,64
E	GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	198	3	10	22	30	0,10	5,05
	SÜLT CSIRKECOMB	TEJ *	104	13	5	0	49	0,09	1,35
	ZÖLDSÉGES RIZS	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	379	7	15	52	0	0,01	1,71
	CSEMEGE UBORKA		5	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			686	23	30	75	79	0,21	8,12
U	CROISSANT - SAJTOS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	111	4	3	28	0	0,58	0,00
Étkezés összesen:			111	4	3	28	0	0,58	0,00
Napi összesen:			1047	40	53	134	83	1,43	8,76

CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	TEJESKÁVÉ	TEJ *	128	7	3	17	10	0,20	1,62
	KAKAOSCSIGA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	202	8	4	47	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:			330	15	7	64	10	0,45	1,62
E	ZÖLDSÉGES GOMBALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	82	5	1	14	9	0,56	0,07
	BRASSÓI APRÓPECSENYE	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	194	12	13	5	34	0,17	2,47
	SÜLT BURGONYA		172	5	18	34	0	0,00	0,35
Étkezés összesen:			448	22	32	53	43	0,74	2,90
U	SONKAKRÉM	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	48	2	4	0	14	0,20	1,20
	PAPRIKA PRITAMIN		29	2	0	5	0	0,00	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 !



CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
U	TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			232	16	19	27	14	0,70	1,21
Napi összesen:			1010	53	58	144	67	1,89	5,73
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
	LECSOKOLBÁSZ	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	115	5	10	0	30	0,69	3,77
	MUSTÁR	MUSTÁR	3	0	0	0	0	0,06	0,00
	KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	104	3	0	19	0	0,80	0,00
Étkezés összesen:			255	8	10	27	30	1,55	3,77
E	BABLEVES	GLUTÉN *SZÓJA *	328	14	20	22	41	1,05	6,04
	KENYÉR-HÚSOSLEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	13	0	0	2	0	0,10	0,00
	TÚRÓSBATYU	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	230	7	3	30	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			571	21	23	54	41	1,90	6,04
U	JAM		65	0	0	16	0	0,00	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			105	1	0	21	0	0,22	0,00
Napi összesen:			931	30	33	102	71	3,68	9,81