

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
E	DARAGALUSKA-LEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	186	7	2	34	54	0,59	0,56
	BOLOGNAI SPAGETTI	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	568	24	30	47	97	2,54	6,53
Étkezés összesen:			754	31	32	81	151	3,13	7,10
Napi összesen:			754	31	32	81	151	3,13	7,10
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
E	PARADICSOMLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	181	4	5	28	6	0,83	0,50
	RAKÓTTBURGONYA	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TOJÁS *	537	17	30	36	130	1,73	12,96
	CSEMEGE UBORKA		2	0	0	0	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			720	21	35	64	136	2,57	13,47
Napi összesen:			720	21	35	64	136	2,57	13,47
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
E	MAGYAROS ZÖLDSÉGLEVES	ZELLER *GLUTÉN *	100	3	5	10	0	0,40	0,57
	BÁCSKAI RIZSESHÚS		650	30	21	81	68	2,01	4,25
	VEGYES VÁGOTT SAVANYÚ		10	1	0	2	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			760	34	26	93	68	2,42	4,83
Napi összesen:			760	34	26	93	68	2,42	4,83
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
E	ŐSZIBARACKLEVES	GLUTÉN *TEJ *	161	2	5	29	12	0,04	2,02
	RÁNTOTT BORDA	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS *	242	17	12	16	76	1,19	2,81
	BULGURKÖRET	GLUTÉN *ZELLER *	279	8	5	49	0	1,02	0,45
	CÉKLA SAVANYÚSÁG		28	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			710	28	22	99	88	2,48	5,30
Napi összesen:			710	28	22	99	88	2,48	5,30
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
E	LENCSEGULYÁS		326	24	14	24	41	2,71	2,64
	DIÓSMETÉLT	GLUTÉN-TOJÁS *DIÓFÉLE *	451	11	22	49	36	0,60	4,11
Étkezés összesen:			777	35	36	73	77	3,31	6,77
Napi összesen:			777	35	36	73	77	3,31	6,77

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha								
ÓVODA (4-6) - O			ÉTLAP		32.hét		 mintamenza <i>(széleskörű és költséghatékony megoldás!)</i>	
Készült: "Repeta Win" szoftver-rel			2025.08.04		- 2025.08.08			
HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Telített Só g Zsírsv g
R 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
T GÖRÖGDINNYE			65	1	0	15	0	0,03 0,00
Étkezés összesen:			65	1	0	15	0	0,03 0,00
E DARAGALUSKA-LEVES		ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	120	4	4	17	27	0,05 0,62
BOLOGNAI SPAGETTI		GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	476	20	27	34	80	0,66 5,49
Étkezés összesen:			596	24	31	51	107	0,72 6,11
U LEKVÁROSBUKTA		GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	230	8	1	50	0	0,50 0,00
Étkezés összesen:			230	8	1	50	0	0,50 0,00
Napi összesen:			1052	36	40	132	161	1,57 7,37
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Telített Só g Zsírsv g
R LIMONÁDÉ			44	0	1	10	0	0,00 0,00
KENÓMÁJAS		SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	17	1	2	0	11	0,08 0,00
PAPRIKA TV			8	0	0	1	0	0,00 0,00
KENYÉR		GLUTÉN-SZÓJA *	52	2	0	9	0	0,40 0,00
Étkezés összesen:			121	3	3	20	11	0,48 0,00
T ÓSZIBARACK			58	1	0	13	0	0,01 0,00
Étkezés összesen:			58	1	0	13	0	0,01 0,00
E PARADICSOMLEVES		ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS	176	3	8	22	9	0,14 0,87
RAKOTTBURGONYA		SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TOJÁS *	372	10	23	24	67	1,00 8,48
CSEMEGE UBORKA			5	0	0	1	0	0,00 0,00
Étkezés összesen:			553	13	31	47	76	1,14 9,36
U PIZZA - SAJÁT		GLUTÉN *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TEJ *	269	8	15	24	15	0,50 2,66
Étkezés összesen:			269	8	15	24	15	0,50 2,67
Napi összesen:			1001	25	49	104	102	2,15 12,03
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Telített Só g Zsírsv g
R TEA			33	0	0	8	0	0,00 0,00
MELEGSZENDVICS		SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *GLUTÉN-SZÓJA *	151	5	9	10	14	0,76 1,75
UBORKA FRISS			3	0	0	0	0	0,00 0,00
Étkezés összesen:			187	5	9	18	14	0,77 1,76
T BANÁN			52	1	0	13	0	0,03 0,00
Étkezés összesen:			52	1	0	13	0	0,03 0,00
E MAGYAROS ZÖLDSEGLEVES		ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	44	1	2	4	0	0,33 0,22
BÁCSKAI RIZSESHÚS			524	22	15	72	48	0,41 2,93
VEGYES VÁGOTT SAVANYÚ			9	1	0	2	0	0,00 0,00
Étkezés összesen:			577	24	17	78	48	0,74 3,17
U JOGHURT		TEJ *	80	9	9	9	24	0,10 3,41
Étkezés összesen:			80	9	9	9	24	0,10 3,41
Napi összesen:			896	39	35	118	86	1,65 8,34
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Telített Só g Zsírsv g
R KAKAÓ		TEJ *	75	5	2	8	8	0,15 1,21
KALÁCS		GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	100	3	1	19	0	0,35 0,00
Étkezés összesen:			175	8	3	27	8	0,50 1,22
T TEJSZELET		TEJ *	118	2	8	10	0	0,00 0,00
Étkezés összesen:			118	2	8	10	0	0,00 0,00
E ÓSZIBARACKKRÉMLEVES		GLUTÉN *TEJ *	103	2	3	17	9	0,03 1,51
RÁNTOTT BORDA		TOJÁS *GLUTÉN-TOJÁS *	244	17	9	22	49	0,20 2,36
BULGURKÖRET		GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	264	6	10	35	0	0,01 1,14

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 g
E CÉKLA SAVANYÚSÁG			9	0	0	2	0	0,07	0,00
Étkezés összesen:			620	25	22	76	58	0,32	5,02
U POGÁCSA		GLUTÉN-TEJ-TOJÁS-SZÓJA *	118	3	7	10	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:			118	3	7	10	0	0,25	0,00
Napi összesen:			1031	38	40	123	66	1,07	6,24
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír g
T TEA			33	0	0	8	0	0,00	0,00
SAJTOS PARIZER		SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	28	2	2	0	10	0,27	0,52
RÁMA-VITAMINOS		TEJ *	33	0	3	0	0	0,00	0,00
PAPRIKA PRITAMIN			29	2	0	5	0	0,00	0,00
KENYÉR		GLUTÉN-SZÓJA *	52	2	0	9	0	0,40	0,00
Étkezés összesen:			175	6	5	22	10	0,67	0,53
E IVÓLÉ			75	0	0	17	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
KIFLI - ZSEMLE		GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	0,00
KAKAÓS CSIGA		GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	101	4	2	23	0	0,12	0,00
ALMA			32	0	0	7	0	0,01	0,00
Étkezés összesen:			310	6	7	53	4	0,49	0,64
U JO REGGELT KEKSZ			53	1	2	8	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			53	1	2	8	0	0,00	0,00
Napi összesen:			538	13	14	83	14	1,17	1,17