

HÉTFŐ	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E ZÖLDBORSÓLEVES-ZÖLDSÉGES	GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	164	8	1	29	18	0,66	0,15
BOLOGNAI SPAGETTI	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	557	23	29	47	95	2,52	6,42
Étkezés összesen:		721	31	30	76	113	3,19	6,58
Napi összesen:		721	31	30	76	113	3,19	6,58

KEDD	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	267	3	8	41	24	0,08	4,04
SERTÉSPÖRKÖLT	ZELLER *	251	16	18	3	51	1,29	3,53
FŐTT BURGONYA		285	5	0	51	0	0,05	0,00
CÉKLA SAVANYÚSÁG		28	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:		831	25	26	100	75	1,64	7,58
Napi összesen:		831	25	26	100	75	1,64	7,58

SZERDA	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E TÁRKONYOS PULYKARAGULEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	425	19	27	24	95	1,19	7,54
LEKVÁROS DERELYE	GLUTÉN-TEJ *GLUTÉN-TEJ-TOJÁS	359	9	11	54	0	1,00	1,14
Étkezés összesen:		784	28	38	78	95	2,19	8,68
Napi összesen:		784	28	38	78	95	2,19	8,68

CSÜTÖRTÖK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E CSONTLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	255	10	2	47	43	0,16	0,37
SÜLT CSIRKECOMB	TEJ *	169	15	12	0	67	1,10	2,81
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:		743	31	23	97	110	1,81	4,22
Napi összesen:		743	31	23	97	110	1,81	4,22

PÉNTEK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E TARHONYALEVES	GLUTÉN-TOJÁS	299	6	10	40	22	0,58	0,87
LENCSEFŐZELEK	GLUTÉN *TEJ *MUSTÁRZELLER *	325	13	16	30	12	0,66	3,27
SÜLT KOLBÁSZ	SZÓJA *	181	9	16	0	55	1,26	6,44
Étkezés összesen:		805	28	42	70	89	2,52	10,60
Napi összesen:		805	28	42	70	89	2,52	10,60

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	IVÓLÉ 100 % -OS		125	1	0	29	0	0,00	0,00
	KENŐMÁJAS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	50	2	5	0	34	0,24	0,00
	PAPRIKA TV		6	0	0	1	0	0,00	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÓRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	119	5	1	22	0	0,60	0,00
Étkezés összesen:			300	8	6	52	34	0,84	0,00
E	ZÖLDBORSÓLEVES-ZÖLDSÉGES	GLUTÉN-TOJÁS	163	8	1	29	14	0,31	0,12
	BOLOGNAI SPAGETTI	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	621	27	38	39	107	1,10	8,89
Étkezés összesen:			784	35	39	68	121	1,41	9,03
U	VAJKRÉM	TEJ *	59	0	6	0	35	0,18	2,89
	LILAHAGYMA		5	0	0	1	0	0,00	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	96	3	1	20	0	0,58	0,00
Étkezés összesen:			160	3	7	21	35	0,76	2,90
Napi összesen:			1244	46	52	141	190	3,02	11,93
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
	SAJTOS PARIZER	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	32	2	3	0	11	0,31	0,60
	RÁMA-VITAMINOS	TEJ *	78	0	7	0	0	0,00	0,00
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			332	14	25	38	11	0,82	0,61
E	GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	191	3	8	25	24	0,08	4,04
	SERTÉSPÖRKÖLT		298	19	23	2	61	0,29	4,31
	FÓTT BURGONYA		190	3	0	34	0	0,03	0,00
	CÉKLA SAVANYÚSÁG		25	1	0	5	0	0,19	0,00
Étkezés összesen:			704	26	31	66	85	0,61	8,35
U	PIZZÁS CSIGA	GLUTÉN-TEJ *	180	5	0	31	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			180	5	0	31	0	0,75	0,00
Napi összesen:			1216	45	56	135	96	2,19	8,96
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	TEJ	TEJ *	100	7	3	11	10	0,20	1,62
	HALPÁSTÉTOM	HAL *	57	5	4	0	42	0,00	1,78
	PAPRIKA PRITAMIN		17	1	0	3	0	0,00	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			329	25	22	36	52	0,70	3,41
E	TÁRKONYOS PULYKARAGULEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	384	23	20	26	100	0,15	4,86
	LEKVÁROS DERELYE	GLUTÉN-TEJ	293	6	11	41	0	0,00	1,14
Étkezés összesen:			677	29	31	67	100	0,16	6,01
U	GYÜMÖLCS-SALÁTA		86	1	0	21	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:			86	1	0	21	0	0,03	0,00
Napi összesen:			1092	55	53	124	152	0,89	9,42
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	TEJBEDARA	TEJ *GLUTÉN *	255	12	4	40	13	0,29	2,02
Étkezés összesen:			255	12	4	40	13	0,29	2,03
E	CSONTLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	128	5	1	23	18	0,11	0,17
	SÜLT CSIRKECOMB	TEJ *	233	19	17	1	89	0,14	4,02
	ZÖLDSÉGES RIZS	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	461	7	20	59	0	0,04	2,28
	CSEMEGE UBORKA		4	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			826	31	38	84	107	0,30	6,48
U	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
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az élelmezés-vezetőnél.
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
U KENYÉR-KORPÁS	GLUTÉN-SZÓJA *		112	4	0	23	0	0,60	0,00
Étkezés összesen:			255	7	13	23	13	0,99	1,93
Napi összesen:			1336	50	55	147	133	1,59	10,44
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír 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 TARHONYALEVES	GLUTÉN-TOJÁS		191	5	5	29	23	0,08	0,31
LENCSEFŐZELÉK	GLUTÉN *TEJ		331	15	13	36	9	0,10	2,54
SÜLTKOLBÁSZ	SZÓJA *		172	8	15	0	50	1,15	5,94
KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *		89	4	1	17	0	0,45	0,00
Étkezés összesen:			783	32	34	82	82	1,78	8,81
U GYÜMÖLCS JOGHURT	TEJ *		80	9	9	9	24	0,10	3,41
KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *		40	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			120	10	9	14	24	0,32	3,41
Napi összesen:			1174	47	56	125	214	2,62	14,39

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha									
ÓVODA (4-6) - O			ÉTLAP			36.hét			
Készült: "Repeta Win" szoftver-rel			2025.09.01 - 2025.09.05						
HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsírsv g
T IVÓLÉ 100 % -OS			25	0	0	6	0	0,00	0,00
KENŐMÁJAS		SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	33	1	3	0	22	0,16	0,00
PAPRIKA TV			8	0	0	1	0	0,00	0,00
KENYÉR-TELJES KIÓRLÉSŰ		GLUTÉN-SZÓJA *	89	4	1	17	0	0,45	0,00
Étkezés összesen:			155	5	4	24	22	0,61	0,00
E ZÖLDBORSÓLEVES-ZÖLDSÉGES		GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	123	6	1	22	22	0,08	0,18
BOLOGNAI SPAGETTI		GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	503	21	29	34	87	0,77	6,32
Étkezés összesen:			626	27	30	56	109	0,85	6,51
U VAJKRÉM		TEJ *	23	0	2	0	14	0,07	1,15
LILAHAGYMA			7	0	0	2	0	0,00	0,00
ROZSKENYÉR		GLUTÉN-SZÓJA *	72	2	0	15	0	0,43	0,00
Étkezés összesen:			102	2	2	17	14	0,50	1,16
Napi összesen:			883	34	36	97	145	1,97	7,67
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsírsv 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
UBORKA FRISS			3	0	0	0	0	0,00	0,00
TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE		GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			252	14	20	30	10	0,78	0,53
E GYÜMÖLCSLEVES		GLUTÉN *TEJ *	176	3	8	22	24	0,08	4,04
SERTÉSPÖRKÖLT			203	13	15	2	41	0,41	2,76
FÓTT BURGONYA			222	4	0	40	0	0,04	0,00
CÉKLA SAVANYÚSÁG			9	0	0	2	0	0,07	0,00
Étkezés összesen:			610	20	23	66	65	0,61	6,80
U PIZZÁS CSIGA		GLUTÉN-TEJ *	180	5	0	31	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			180	5	0	31	0	0,75	0,00
Napi összesen:			1042	39	43	127	75	2,14	7,33
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsírsv g
T TEJ		TEJ *	75	5	2	8	8	0,15	1,21
HALPÁSTÉTOM		HAL *	57	5	4	0	42	0,00	1,78
PAPRIKA PRITAMIN			29	2	0	5	0	0,00	0,00
TELJES KIÓRLÉSŰ KIFLI		GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			316	24	21	35	50	0,65	3,01
E TÁRKONYOS PULYKARAGULEVES		ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	304	12	16	26	56	0,14	3,52
LEKVÁROS DERELYE		GLUTÉN-TEJ *GLUTÉN-TEJ-TOJÁS	241	5	9	34	0	0,00	0,91
Étkezés összesen:			545	17	25	60	56	0,14	4,43
U GYÜMÖLCSALÁTA			85	1	0	21	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:			85	1	0	21	0	0,03	0,00
Napi összesen:			946	42	46	116	106	0,83	7,44
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsírsv g
T TEJBEDARA		TEJ *GLUTÉN *	146	7	2	24	7	0,15	1,05
Étkezés összesen:			146	7	2	24	7	0,15	1,05
E CSONTLEVES		GLUTÉN-TOJÁS	135	6	1	25	22	0,09	0,18
SÜLT CSIRKECOMB		TEJ *	104	13	5	0	49	0,09	1,35
ZÖLDSÉGES RIZS		GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	425	7	20	52	0	0,01	2,28
CSEMEGE UBORKA			5	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			669	26	26	78	71	0,20	3,83
U 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
RETEK			3	0	0	0	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	KENYÉR-KORPÁS	GLUTÉN-SZÓJA *	93	3	0	19	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			150	4	5	19	4	0,63	0,64
Napi összesen:			965	37	33	121	82	0,98	5,52
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
	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	TARHONYALEVES	GLUTÉN-TOJÁS	144	3	5	20	17	0,06	0,37
	LENCSEFŐZELÉK	GLUTÉN *TEJ	293	11	15	27	12	0,05	3,16
	SÜLT KOLBÁSZ	SZÓJA *	160	8	14	0	50	1,15	5,80
	KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	44	2	0	8	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			641	24	34	55	79	1,49	9,35
U	GYÜMÖLCS JOGHURT	TEJ *	80	9	9	9	24	0,10	3,41
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			120	10	9	14	24	0,32	3,41
Napi összesen:			922	37	51	85	157	2,13	14,02

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 !