

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E ZÖLDSÉGES GERSLILEVES		GLUTÉN *ZELLER *	293	6	11	19	0	0,04	1,14
LASAGNE SAJTTAL		GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *GLUTÉN *TEJ *	494	22	23	45	89	1,05	5,61
Étkezés összesen:			787	28	34	64	89	1,09	6,76
Napi összesen:			787	28	34	64	89	1,09	6,76
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E HÚSLEVES		ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	238	8	7	35	29	0,64	0,82
GYÜMÖLCSMÁRTÁS		GLUTÉN *TEJ *	442	8	12	76	30	0,80	5,05
CSIRKEMELL-NATÚR			179	15	13	0	0	1,07	1,55
Étkezés összesen:			859	31	32	111	59	2,53	7,43
Napi összesen:			859	31	32	111	59	2,53	7,43
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E BURGONYALEVES		GLUTÉN *	108	2	0	20	0	0,61	0,00
HALPAPRIKÁS		HAL *GLUTÉN *TEJ *	363	16	27	11	78	0,25	7,38
GALUSKA		GLUTÉN *TOJÁS *	383	12	9	64	54	0,50	1,12
Étkezés összesen:			854	30	36	95	132	1,37	8,52
Napi összesen:			854	30	36	95	132	1,37	8,52
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E KARFIOLLEVES TEJFÖLÖS		TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	193	6	11	17	36	1,71	5,10
TOLTOTT CSIRKECOMB		TOJÁS *GLUTÉN-SZÓJA *	223	22	13	4	83	1,24	2,20
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:			723	37	29	75	119	4,20	7,77
Napi összesen:			723	37	29	75	119	4,20	7,77
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E ZÖLDSÉGES HÚSGOMBÓCLEVES		ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER	311	13	16	27	47	0,31	1,90
KRUMPLIS TÉSZTA		GLUTÉN-TOJÁS *	551	15	18	76	65	1,52	2,26
CSEMEGE UBORKA			2	0	0	0	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			864	28	34	103	112	1,83	4,18
Napi összesen:			864	28	34	103	112	1,83	4,18

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 !

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsírsv g
T	VANÍLIÁS TEJ	TEJ *	101	5	2	13	8	0,15	1,21
	TUROSBATYU	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	230	7	3	30	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			331	12	5	43	8	0,90	1,22
E	ZÖLDSÉGES GERSLILEVES	GLUTÉN *ZELLER *	115	3	3	6	0	0,03	0,22
	LASAGNE SAJTTEL	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *GLUTÉN *TEJ *	439	19	17	50	80	0,56	4,55
Étkezés összesen:			554	22	20	56	80	0,59	4,78
U	TURISTA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	60	4	5	0	17	0,31	1,72
	RÁMA-VITAMINOS	TEJ *	78	0	7	0	0	0,00	0,00
	PAPRIKA PRITAMIN		17	1	0	3	0	0,00	0,00
	TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			310	17	27	25	17	0,81	1,73
Napi összesen:			1195	51	52	124	105	2,31	7,73
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsírsv g
T	TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
	TOJÁSKRÉM	TOJÁS *TEJ *MUSTÁR	98	2	10	0	78	0,31	2,55
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	119	5	1	22	0	0,60	0,00
Étkezés összesen:			284	7	11	38	78	0,93	2,55
E	HÚSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	267	8	11	34	29	0,13	1,28
	GYÜMÖLCSMÁRTÁS	GLUTÉN *TEJ *	305	6	8	52	21	0,08	3,53
	CSIRKEMELL-NATÚR		177	25	8	1	0	0,13	1,10
Étkezés összesen:			749	39	27	87	50	0,35	5,93
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:			1302	54	53	149	143	1,79	11,15
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsírsv g
T	TEJBEN RIZS	TEJ *	264	9	8	37	19	0,21	2,76
Étkezés összesen:			264	9	8	37	19	0,21	2,76
E	BURGONYALEVES	GLUTÉN *	108	2	0	20	0	0,61	0,00
	HALPAPRIKÁS	HAL *TEJ *GLUTÉN *	287	18	21	6	79	0,70	5,33
	GALUSKA	GLUTÉN *TOJÁS *	321	9	13	43	72	0,10	1,77
Étkezés összesen:			716	29	34	69	151	1,42	7,11
U	LIBAMÁJ PÁSTETOM	SZÓJA *	20	1	2	0	11	0,19	0,00
	PAPRIKA PRITAMIN		17	1	0	3	0	0,00	0,00
	PAPRIKA TV		6	0	0	1	0	0,00	0,00
	KENYÉR - MAGVAS	GLUTÉN-SZÓJA-SZEZÁMMAG *	121	5	1	22	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			164	7	3	26	11	0,95	0,00
Napi összesen:			1144	45	45	132	181	2,58	9,87
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsírsv g
T	SOPRONI FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	118	8	11	0	33	0,63	3,45
	RÁMA-VITAMINOS	TEJ *	78	0	7	0	0	0,00	0,00
	PARADICSOM		9	0	0	2	0	0,00	0,00
	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			249	8	19	12	33	0,63	3,45
E	KARFIOLLEVES TEJFÖLŐS	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	172	6	8	19	27	0,21	3,59
	TOLTOTT CSIRKECOMB	TOJÁS *GLUTÉN-SZÓJA *	232	26	12	4	98	1,08	2,23
	BULGURKÖRET	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	298	7	11	41	0	0,01	1,14
	CÉKLA SAVANYÚSÁG		25	1	0	5	0	0,19	0,00
Étkezés összesen:			727	40	31	69	125	1,50	6,97
U	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00
	MÜZLI CSOMAGOS	GLUTÉN-SZÓJA-MOGYORÓ *	83	2	0	19	0	0,10	0,90

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:		135	3	0	32	0	0,13	0,90
Napi összesen:		1111	51	50	113	158	2,27	11,32
PÉNTEK		Allergének		Kcal	F g	Zs g	Szh g	Telített Só g Zsír sav g
T	TEA			63	0	0	15	0 0,00 0,00
	FŐTT LECSÓKOLBÁSZ+MUSTÁR	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *		47	3	4	0	15 0,45 1,71
	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *		119	5	1	22	0 0,60 0,00
Étkezés összesen:				229	8	5	37	15 1,05 1,71
E	ZÖLDSÉGES HÚSGOMBÓCLEVES	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		374	16	24	21	86 0,73 3,12
	KRUMPLIS TÉSZTA	GLUTÉN-TOJÁS *		412	11	12	59	50 0,81 1,57
	CSEMEGE UBORKA			4	0	0	1	0 0,00 0,00
Étkezés összesen:				790	27	36	81	136 1,55 4,69
U	MOGYORÓKRÉM	MOGYORÓ-SZÓJA-TEJ-DIÓFÉLE *		104	1	6	11	0 0,00 0,00
	KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *		130	4	1	24	0 1,00 0,00
Étkezés összesen:				234	5	7	35	0 1,00 0,00
Napi összesen:				1253	40	48	153	151 3,60 6,40

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		39.hét				
Készült: "Repeta Win" szoftver-rel			2025.09.22		- 2025.09.26				
HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír-sav g
T VANÍLIÁS TEJ	TEJ *		101	5	2	13	8	0,15	1,21
TUROSBATYU	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *		230	7	3	30	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			331	12	5	43	8	0,90	1,22
E ZÖLDSÉGES GERSLILEVES	GLUTÉN *ZELLER *		193	4	7	13	0	0,03	0,76
LASAGNE SAJTTEL	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *GLUTÉN *TEJ *		271	12	14	23	47	0,35	3,46
Étkezés összesen:			464	16	21	36	47	0,38	4,22
U 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 PRITAMIN			29	2	0	5	0	0,00	0,00
TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *		155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			229	15	19	27	3	0,56	0,35
Napi összesen:			1024	43	45	106	58	1,85	5,79
KEDD		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
TOJÁSKRÉM	TOJÁS *TEJ *MUSTÁR		57	2	5	0	62	0,02	1,50
UBORKA FRISS			3	0	0	0	0	0,00	0,00
KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *		89	4	1	17	0	0,45	0,00
Étkezés összesen:			182	6	6	25	62	0,48	1,51
E HÚSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		247	8	6	39	36	0,14	0,76
GYÜMÖLCSMÁRTÁS	GLUTÉN *TEJ *		296	4	6	57	15	0,25	2,52
CSIRKEMELL-NATÚR			80	7	5	0	0	0,03	0,66
Étkezés összesen:			623	19	17	96	51	0,43	3,96
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:			1074	33	38	145	128	1,41	8,14
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír-sav g
T TEJBEN RIZS	TEJ *		232	8	2	42	8	0,15	1,21
Étkezés összesen:			232	8	2	42	8	0,15	1,22
E BURGONYALEVES	GLUTÉN *		80	1	3	10	0	0,60	0,34
HALPAPRIKÁS	HAL *TEJ *GLUTÉN *		323	21	24	4	95	0,16	6,38
GALUSKA	GLUTÉN *TOJÁS *		180	4	9	21	27	0,01	1,07
Étkezés összesen:			583	26	36	35	122	0,77	7,80
U LIBAMÁJ PÁSTETOM	SZÓJA *		7	0	1	0	4	0,06	0,00
PAPRIKA PRITAMIN			29	2	0	5	0	0,00	0,00
PAPRIKA TV			8	0	0	1	0	0,00	0,00
KENYÉR - MAGVAS	GLUTÉN-SZÓJA-SZEZÁMMAG *		24	1	0	4	0	0,15	0,00
Étkezés összesen:			68	3	1	10	4	0,22	0,00
Napi összesen:			883	37	39	87	134	1,15	9,02
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír-sav g
T SOPRONI FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *		43	3	4	0	12	0,23	1,26
RÁMA-VITAMINOS	TEJ *		33	0	3	0	0	0,00	0,00
PARADICSOM			7	0	0	1	0	0,00	0,00
LIMONÁDÉ			44	0	1	10	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			127	3	8	11	12	0,23	1,27
E KARFIOLLEVES TEJFÖLŐS	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		157	5	7	18	27	0,17	3,11
TOLTOTT CSIRKECOMB	TOJÁS *GLUTÉN-SZÓJA *		175	19	9	3	76	0,20	1,72
BULGURKÖRET	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		298	7	11	41	0	0,01	1,14
CÉKLA SAVANYÚSÁG			9	0	0	2	0	0,07	0,00
Étkezés összesen:			639	31	27	64	103	0,46	5,98
U BANÁN			52	1	0	13	0	0,03	0,00
MÜZLI CSOMAGOS	GLUTÉN-SZÓJA-MOGYORÓ *		83	2	0	19	0	0,10	0,90

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 !



Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2025.09.22 - 2025.09.26

Étkezés összesen:		135	3	0	32	0	0,13	0,90
Napi összesen:		901	37	35	107	115	0,82	8,15
PÉNTEK		Allergének						
		Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T FŐTT LECSÓKOLBÁSZ+MUSTÁR	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	47	3	4	0	15	0,45	1,71
KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	89	4	1	17	0	0,45	0,00
TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		169	7	5	25	15	0,90	1,71
E ZÖLDSÉGES HÚSGOMBÓCLEVES	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *ZELLER	306	11	19	21	67	0,16	2,47
KRUMPLIS TÉSZTA	GLUTÉN-TOJÁS *	464	13	13	69	58	0,43	1,63
CSEMEGE UBORKA		5	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		775	24	32	91	125	0,60	4,11
U MOGYORÓKRÉM	MOGYORÓ-SZÓJA-TEJ-DIÓFÉLE *	52	1	3	5	0	0,00	0,00
KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	52	2	0	9	0	0,40	0,00
Étkezés összesen:		104	3	3	14	0	0,40	0,00
Napi összesen:		1048	34	40	130	140	1,91	5,82