

HÉTFŐ	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E ZÖLDBORSÓLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	133	5	2	22	0	0,71	0,23
MÉZES MUSTÁROS CSIRKESZÁRNY	MUSTÁR	226	23	19	11	23	2,22	2,65
BULGURKÖRET	GLUTÉN *ZELLER *	381	12	5	69	0	1,02	0,45
Étkezés összesen:		740	40	26	102	23	3,96	3,36
Napi összesen:		740	40	26	102	23	3,96	3,36
KEDD	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E PARADICSOMLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	181	4	5	28	6	0,83	0,50
RAKOTTBURGONYA	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TOJÁS *	593	21	35	36	150	2,19	15,24
CSEMEGE UBORKA		2	0	0	0	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		776	25	40	64	156	3,03	15,75
Napi összesen:		776	25	40	64	156	3,03	15,75
SZERDA	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E ÁRPAGYÖNGYLEVES	GLUTÉN *	200	3	11	9	0	0,20	1,14
CSIKÓSTOKÁNY-TEJFÖLŐS	TEJ *GLUTÉN *SZÓJA *	257	11	20	6	48	0,87	6,19
TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	321	11	7	51	50	0,30	1,00
Étkezés összesen:		778	25	38	66	98	1,37	8,33
Napi összesen:		778	25	38	66	98	1,37	8,33
CSÜTÖRTÖK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E ZÖLDSÉGES GOMBALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	115	6	1	20	13	0,78	0,11
RANTOTT SAJT	TEJ *	207	8	18	0	30	0,09	6,54
RIZSKÖRET		350	5	13	51	0	0,01	1,48
TARTARMARTAS	TOJÁS-MUSTÁR *TEJ *	130	1	12	3	21	0,23	2,91
Étkezés összesen:		802	20	44	74	64	1,12	11,05
Napi összesen:		802	20	44	74	64	1,12	11,05
PÉNTEK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	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

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha									
ÁLT. I. (7-10) - A			ÉTLAP			46. hét			 mintamenza <i>(széleskörű és költséghatékony megoldás)</i>
Készült: "Repeta Win" szoftver-rel			2025.11.10			- 2025.11.14			
HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsirsav g
T	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
	ZALA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	61	4	5	0	19	0,52	1,82
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	PARADICSOM		9	0	0	2	0	0,00	0,00
	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			292	16	24	34	31	1,12	1,82
E	ZÖLDBORSÓLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	111	4	2	18	0	0,71	0,23
	MÉZES MUSTÁROS CSIRKESZÁRNY	MUSTÁR	187	21	16	9	21	0,29	2,25
	BULGURKÖRET	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	385	10	13	55	0	0,01	1,36
Étkezés összesen:			683	35	31	82	21	1,02	3,86
U	GABONASZELET	GLUTÉN-SZÓJA-MOGYORÓ *	80	1	3	13	0	0,12	0,24
	NARANCS		74	1	3	15	0	0,01	0,00
Étkezés összesen:			154	2	6	28	0	0,13	0,24
Napi összesen:			1129	53	61	144	52	2,29	5,92
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsirsav g
T	TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
	PIZZÁS CSIGA	GLUTÉN-TEJ *	180	5	0	31	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			243	5	0	46	0	0,75	0,00
E	PARADICSOMLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS	129	3	5	17	7	0,27	0,52
	RAKOTTBURGONYA	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TOJÁS *	582	19	29	47	133	1,72	12,04
	CSEMEGE UBORKA		4	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			715	22	34	65	140	2,00	12,57
U	VAJKRÉM	TEJ *	59	0	6	0	35	0,18	2,89
	LILAHAGYMA		5	0	0	1	0	0,00	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	119	5	1	22	0	0,60	0,00
Étkezés összesen:			183	5	7	23	35	0,78	2,90
Napi összesen:			1141	32	41	134	175	3,53	15,47
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsirsav 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	ÁRPAGYÖNGYLEVES	GLUTÉN *ZELLER *	193	4	7	8	0	0,02	0,68
	CSIKÓSTOKÁNY-TEJFÖLÖS	TEJ *GLUTÉN *SZÓJA *	257	11	20	6	48	0,87	6,19
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	349	11	10	51	50	0,14	1,34
Étkezés összesen:			799	26	37	65	98	1,04	8,22
U	OLASZ FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	45	2	4	0	11	0,28	1,49
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
	TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			227	14	22	23	23	0,89	1,50
Napi összesen:			1281	52	63	128	134	2,23	11,75
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsirsav g
T	TEJ	TEJ *	100	7	3	11	10	0,20	1,62
	FÓTT TOJÁS	TOJÁS *	68	5	5	0	180	0,00	1,86
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	PAPRIKA TV		6	0	0	1	0	0,00	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	96	3	1	20	0	0,58	0,00
Étkezés összesen:			293	15	12	32	202	0,87	3,48
E	ZÖLDSÉGES GOMBALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	132	6	1	23	18	0,29	0,16
	RANTOTT SAJT	TEJ *	180	10	15	1	35	0,10	6,87
	RIZSKÖRET		252	4	8	39	0	0,01	0,91
	TARTARMARTAS	TOJÁS-MUSTÁR *TEJ *	117	1	12	2	20	0,21	2,87

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:		681	21	36	65	73	0,62	10,81
U SÁRGABARACK LEKVÁR		71	0	0	19	0	0,00	0,00
KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	130	4	1	24	0	1,00	0,00
Étkezés összesen:		201	4	1	43	0	1,00	0,00
Napi összesen:		1175	40	49	140	275	2,50	14,29
PÉNTEK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsirsav 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 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		160	21	8	0	0	0,11	1,06
Étkezés összesen:		732	35	27	86	50	0,34	5,88
U POGÁCSA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS-SZÓJA *	118	3	7	10	0	0,25	0,00
ALMA		65	1	0	15	0	0,02	0,00
Étkezés összesen:		183	4	7	25	0	0,27	0,00
Napi összesen:		1144	47	39	148	65	1,66	7,59

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
T	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
	ZALA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	20	1	2	0	6	0,16	0,58
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	PARADICSOM		7	0	0	1	0	0,00	0,00
	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			249	13	21	33	18	0,76	0,58
E	ZÖLDBORSÓLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	72	3	1	12	0	0,11	0,11
	MÉZES MUSTÁROS CSIRKESZÁRNY	MUSTÁR	147	20	13	7	20	0,16	1,84
	BULGURKÖRET	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	298	7	11	41	0	0,01	1,14
Étkezés összesen:			517	30	25	60	20	0,28	3,11
U	GABONASZELET	GLUTÉN-SZÓJA-MOGYORÓ *	80	1	3	13	0	0,12	0,24
	NARANCS		74	1	3	15	0	0,01	0,00
Étkezés összesen:			154	2	6	28	0	0,13	0,24
Napi összesen:			920	45	52	121	38	1,19	3,93
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
T	TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
	PIZZÁS CSIGA	GLUTÉN-TEJ *	180	5	0	31	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			213	5	0	39	0	0,75	0,00
E	PARADICSOMLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS	176	3	8	22	9	0,14	0,87
	RAKOTTBURGONYA	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TOJÁS *	428	13	27	24	87	1,46	10,76
	CSEMEGE UBORKA		5	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			609	16	35	47	96	1,60	11,64
U	VAJKRÉM	TEJ *	23	0	2	0	14	0,07	1,15
	LILAHAGYMA		7	0	0	2	0	0,00	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	89	4	1	17	0	0,45	0,00
Étkezés összesen:			119	4	3	19	14	0,52	1,16
Napi összesen:			941	25	38	105	110	2,88	12,80
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav 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	ÁRPAGYÖNGYLEVES	GLUTÉN *ZELLER *	70	1	2	3	0	0,03	0,22
	CSIKÓSTOKÁNY-TEJFÖLÖS	TEJ *GLUTÉN *SZÓJA *	255	16	18	6	64	0,31	5,50
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	374	9	17	44	43	0,13	2,08
Étkezés összesen:			699	26	37	53	107	0,47	7,82
U	OLASZ FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	41	2	4	0	10	0,26	1,38
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	UBORKA FRISS		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			222	14	22	22	22	0,86	1,38
Napi összesen:			1067	47	61	99	136	1,49	10,25
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
T	TEJ	TEJ *	75	5	2	8	8	0,15	1,21
	FÓTT TOJÁS	TOJÁS *	34	3	2	0	90	0,00	0,93
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	PAPRIKA TV		8	0	0	1	0	0,00	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	72	2	0	15	0	0,43	0,00
Étkezés összesen:			212	10	7	24	110	0,68	2,15
E	ZÖLDSÉGES GOMBALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	82	5	1	14	9	0,56	0,07
	RANTOTT SAJT	TEJ *	150	6	14	0	20	0,06	4,51
	RIZSKÖRET		333	5	13	47	0	0,01	1,48
	TARTARMARTAS	TOJÁS-MUSTÁR *TEJ *	110	1	11	2	18	0,20	2,57

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:		675	17	39	63	47	0,85	8,64
U SÁRGABARACK LEKVÁR		60	0	0	16	0	0,00	0,00
KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	52	2	0	9	0	0,40	0,00
Étkezés összesen:		112	2	0	25	0	0,40	0,00
Napi összesen:		999	29	46	112	157	1,93	10,79
PÉNTEK		Allergének						
		Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsirsav g
T TEA		33	0	0	8	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 *	89	4	1	17	0	0,45	0,00
Étkezés összesen:		169	7	5	25	15	0,90	1,71
E HÚSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	326	11	7	53	50	0,18	0,89
GYÜMÖLCSMÁRTÁS	GLUTÉN *TEJ *	296	4	6	57	15	0,25	2,52
CSIRKEMELL-NATÚR		91	10	5	0	0	0,05	0,69
Étkezés összesen:		713	25	18	110	65	0,48	4,11
U POGÁCSA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS-SZÓJA *	118	3	7	10	0	0,25	0,00
ALMA		32	0	0	7	0	0,01	0,00
Étkezés összesen:		150	3	7	17	0	0,26	0,00
Napi összesen:		1032	35	30	152	80	1,65	5,82