

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E ZÖLDSÉGES KELBIMBÓLEVES	GLUTÉN-TOJÁS *		117	6	1	21	17	1,04	0,14
PIRÍTOTT CSIRKEMÁJ			272	19	19	6	441	0,01	3,04
FŐTT BURGONYA			317	6	0	57	0	0,06	0,00
Étkezés összesen:			706	31	20	84	458	1,11	3,18
Napi összesen:			706	31	20	84	458	1,11	3,18
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E KERTÉSZLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *		201	8	2	37	32	0,66	0,27
HÚSGOMBÓC-PARADICSOMMÁRTÁS	GLUTÉN *TOJÁS *		545	18	28	52	66	1,45	3,34
Étkezés összesen:			746	26	30	89	98	2,11	3,63
Napi összesen:			746	26	30	89	98	2,11	3,63
SZERDA		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
VADASRAGU	GLUTÉN *TEJ *MUSTÁR		234	18	14	8	63	2,36	4,28
TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *		321	11	7	51	50	0,30	1,00
Étkezés összesen:			810	39	23	106	156	2,83	5,65
Napi összesen:			810	39	23	106	156	2,83	5,65
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E DARAGALUSKA-LEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		186	7	2	34	54	0,59	0,56
SÁRGABORSÓ FŐZELEK	GLUTÉN *		293	12	11	34	0	0,51	1,14
CSIRKEPÖRKÖLT			277	27	17	2	96	2,16	2,84
Étkezés összesen:			756	46	30	70	150	3,26	4,54
Napi összesen:			756	46	30	70	150	3,26	4,54
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E GULYÁSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		410	18	28	17	58	1,32	3,25
LEKVÁROS DERELYE	GLUTÉN-TEJ *GLUTÉN-TEJ-TOJÁS		359	9	11	54	0	1,00	1,14
Étkezés összesen:			769	27	39	71	58	2,32	4,40
Napi összesen:			769	27	39	71	58	2,32	4,40

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha									
ÁLT. I. (7-10) - A			ÉTLAP			48.hét			
Készült: "Repeta Win" szoftver-rel			2025.11.24 - 2025.11.28						
									
HÉTFŐ		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	ZÖLDSÉGES KELBIMBÓLEVES	GLUTÉN-TOJÁS *	235	9	11	24	13	0,04	1,25
	PIRÍTOTT CSIRKEMÁJ		257	21	16	6	490	0,01	2,84
	FŐTT BURGONYA		190	3	0	34	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:			682	33	27	64	503	0,09	4,10
U	SZALÁMI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	26	1	2	0	6	0,16	0,80
	PAPRIKA TV		6	0	0	1	0	0,00	0,00
	RÁMA-VITAMINOS	TEJ *	78	0	7	0	0	0,00	0,00
	BAGETT	GLUTÉN-TEJ *	42	2	0	8	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:			152	3	9	9	6	0,46	0,81
Napi összesen:			1098	45	44	110	528	0,78	7,67
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
	FOKHAGYMÁS FELVÁGOTT	SZÓJA *	38	2	3	0	11	0,30	1,27
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
	RÁMA-VITAMINOS	TEJ *	78	0	7	0	0	0,00	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			338	14	25	38	11	0,81	1,28
E	KERTÉSZLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	128	5	1	23	18	0,11	0,17
	HÚSGOMBÓC-PARADICSOMMÁRTÁS	TOJÁS *GLUTÉN *	628	24	29	64	97	0,47	3,65
Étkezés összesen:			756	29	30	87	115	0,58	3,83
U	SAJTOS KOCKA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	116	3	6	13	0	0,62	0,00
	MANDARIN		73	1	2	16	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			189	4	8	29	0	0,62	0,00
Napi összesen:			1283	47	63	154	126	2,03	5,11
SZERDA		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
	TOJASRANTOTTA HAGYMAVAL	TOJÁS *	160	5	14	2	162	0,90	2,81
	KENYÉR-BURGONYÁS	GLUTÉN-SZÓJA *	64	2	0	13	0	0,37	0,00
	PARADICSOM		9	0	0	2	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			296	7	14	32	162	1,27	2,81
E	CSONTLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	128	5	1	23	18	0,11	0,17
	VADASRAGU	GLUTÉN *TEJ *MUSTÁR	230	13	16	7	46	0,29	4,37
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	349	11	10	51	50	0,14	1,34
Étkezés összesen:			707	29	27	81	114	0,54	5,90
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:			1272	44	56	137	291	2,32	11,38
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsírsv g
T	TEJ	TEJ *	100	7	3	11	10	0,20	1,62
	GABONAPEHELY	GLUTÉN-SZÓJA-MOGYORÓ *	126	3	2	27	0	0,32	0,00
Étkezés összesen:			226	10	5	38	10	0,52	1,62
E	DARAGALUSKA-LEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	192	6	7	27	36	0,09	0,94
	SÁRGABORSÓ FŐZELÉK	GLUTÉN *	290	9	16	26	0	0,01	1,71
	CSIRKEPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	244	22	15	3	74	0,14	2,45
	KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	163	7	1	30	0	0,82	0,00
Étkezés összesen:			889	44	39	86	110	1,07	5,12
U	ZÖLDSÉGKRÉM	MUSTÁRTOJÁS-MUSTÁR *	126	1	11	4	7	0,24	1,52
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	67	1	0	8	0	0,37	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 !

Étkezés összesen:		196	2	11	12	7	0,61	1,52	
Napi összesen:		1311	56	55	136	127	2,21	8,26	
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Telített Só g Zsír sav g	
T	TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
	KÖRÖZÖTT TEHÉTÚRÓBÓL	TEJ *	132	8	9	3	26	0,09	4,74
	PAPRIKA PRITAMIN		17	1	0	3	0	0,00	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	119	5	1	22	0	0,60	0,00
Étkezés összesen:			331	14	10	43	26	0,69	4,74
E	GULYÁSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	294	13	21	11	41	0,26	2,42
	KENYÉR-HÚSOSLEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	39	1	0	7	0	0,30	0,00
	LEKVÁROS DERELYE	GLUTÉN-TEJ	293	6	11	41	0	0,00	1,14
Étkezés összesen:			626	20	32	59	41	0,56	3,56
U	KEFIR	TEJ *	132	6	7	9	10	0,35	3,41
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	133	3	0	17	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			265	9	7	26	10	1,10	3,41
Napi összesen:			1222	43	49	128	77	2,35	11,71

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	TEJBEN RIZS	TEJ *	303	10	2	58	8	0,15	1,21
Étkezés összesen:			303	10	2	58	8	0,15	1,22
E	ZÖLDSÉGES KELBIMÓLEVES	GLUTÉN-TOJÁS *	95	6	1	15	9	0,03	0,08
	PIRÍTOTT CSIRKEMÁJ		135	11	8	3	270	0,01	1,49
	FŐTT BURGONYA		253	5	0	45	0	0,04	0,00
Étkezés összesen:			483	22	9	63	279	0,09	1,58
U	SZALÁMI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	21	1	2	0	4	0,13	0,64
	PAPRIKA TV		8	0	0	1	0	0,00	0,00
	RÁMA-VITAMINOS	TEJ *	33	0	3	0	0	0,00	0,00
	BAGETT	GLUTÉN-TEJ *	35	2	0	7	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:			97	3	5	8	4	0,38	0,64
Napi összesen:			883	35	16	129	291	0,64	3,44
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
	FOKHAGYMÁS FELVÁGOTT	SZÓJA *	20	1	2	0	6	0,16	0,68
	UBORKA FRISS		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	RÁMA-VITAMINOS	TEJ *	33	0	3	0	0	0,00	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			244	13	20	30	6	0,66	0,68
E	KERTÉSZLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	152	6	1	28	25	0,10	0,21
	HÚSGOMBÓC-PARADICSOMMÁRTÁS	GLUTÉN *TOJÁS *	477	17	29	34	75	0,33	3,55
Étkezés összesen:			629	23	30	62	100	0,44	3,78
U	SAJTOS KOCKA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	116	3	6	13	0	0,62	0,00
	MANDARIN		73	1	2	16	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			189	4	8	29	0	0,62	0,00
Napi összesen:			1062	40	58	121	106	1,74	4,46
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
	TOJASRANTOTTA HAGYMAVAL	TOJÁS *	104	4	9	1	117	0,50	1,89
	KENYÉR-BURGONYÁS	GLUTÉN-SZÓJA *	51	2	0	10	0	0,30	0,00
	PARADICSOM		7	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			195	6	9	20	117	0,80	1,89
E	CSONTLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	135	6	1	25	22	0,09	0,18
	VADASRAGU	GLUTÉN *TEJ *MUSTÁR	161	10	11	4	36	0,21	3,24
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	316	7	17	33	32	0,10	1,98
Étkezés összesen:			612	23	29	62	90	0,41	5,42
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:			1076	37	53	106	222	1,71	9,98
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	TEJ	TEJ *	75	5	2	8	8	0,15	1,21
	GABONAPEHELY	GLUTÉN-SZÓJA-MOGYORÓ *	79	2	1	17	0	0,20	0,00
Étkezés összesen:			154	7	3	25	8	0,35	1,22
E	DARAGALUSKA-LEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	159	5	4	24	36	0,06	0,71
	SÁRGABORSÓ FŐZELÉK	GLUTÉN *	308	9	16	30	0	0,01	1,71
	CSIRKEPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	183	18	11	3	63	0,11	1,80
	KENYÉR-T.KIÓRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:			709	34	31	68	99	0,50	4,22
U	ZÖLDSÉGKRÉM	MUSTÁRTOJÁS-MUSTÁR *	79	1	7	3	5	0,17	0,94
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	67	1	0	8	0	0,37	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 !

Étkezés összesen:		149	2	7	11	5	0,55	0,94
Napi összesen:		1012	43	41	104	112	1,40	6,38
PÉNTEK		Allergének						
		Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T	TEA	33	0	0	8	0	0,00	0,00
	KÖRÖZÖTT TEHÉTÚRÓBÓL TEJ *	82	5	6	2	16	0,06	2,97
	PAPRIKA PRITAMIN	29	2	0	5	0	0,00	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ GLUTÉN-SZÓJA *	89	4	1	17	0	0,45	0,00
Étkezés összesen:		233	11	7	32	16	0,51	2,97
E	GULYÁSLEVES ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	263	11	17	12	34	0,21	2,01
	KENYÉR-HÚSOSLEVESHEZ GLUTÉN-SZÓJA *	13	0	0	2	0	0,10	0,00
	LEKVÁROS DERELYE GLUTÉN-TEJ *GLUTÉN-TEJ-TOJÁS	241	5	9	34	0	0,00	0,91
Étkezés összesen:		517	16	26	48	34	0,31	2,93
U	KEFIR TEJ *	132	6	7	9	10	0,35	3,41
	KIFLI - ZSEMLE GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:		172	7	7	14	10	0,57	3,41
Napi összesen:		922	34	40	94	60	1,40	9,31