

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
E	LEBBENCSSLEVES	GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	297	6	11	37	22	0,60	1,32
	ZÖLDBORSÓFŐZELEK	GLUTÉN *TEJ *ZELLER *	274	5	17	22	21	0,60	4,67
	SERTÉSPÖRKÖLT	ZELLER *	251	16	18	3	51	1,29	3,53
Étkezés összesen:			822	27	46	62	94	2,49	9,55
Napi összesen:			822	27	46	62	94	2,49	9,55
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
E	ZÖLDSÉGLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	145	7	1	26	18	0,65	0,16
	CSIRKEPAPRIKÁS	TEJ *	342	28	23	3	114	2,22	5,87
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	321	11	7	51	50	0,30	1,00
Étkezés összesen:			808	46	31	80	182	3,18	7,04
Napi összesen:			808	46	31	80	182	3,18	7,04
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
E	BROKKOLI KRÉMLEVES	GLUTÉN *TEJ *ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS	183	6	10	16	28	1,62	4,51
	RÁNTOTT HALFILÉ	HAL *GLUTÉN-TOJÁS *TOJÁS *	337	20	20	16	88	0,50	3,66
	KUKORICÁS RIZS		321	6	9	52	0	1,58	0,91
Étkezés összesen:			841	32	39	84	116	3,70	9,09
Napi összesen:			841	32	39	84	116	3,70	9,09
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
E	GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	267	3	8	41	24	0,08	4,04
	SERTÉSSÜLT		423	17	39	0	95	4,40	9,20
	HAGYMÁS TÖRTBURGONYA		131	2	4	17	0	1,01	0,45
	CSEMEGE UBORKA		2	0	0	0	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			823	22	51	58	119	5,50	13,70
Napi összesen:			823	22	51	58	119	5,50	13,70
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
E	TÁRKONYOS PULYKARAGULEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	428	21	20	39	78	2,18	4,00
	MÁKOS GUBA	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *	296	6	13	27	18	0,66	3,30
	VANILIASODÓ	TEJ *	138	7	3	20	10	0,20	1,62
Étkezés összesen:			862	34	36	86	106	3,06	8,94
Napi összesen:			862	34	36	86	106	3,06	8,94

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 Zsír-sav g
T	KARAMELLÁS TEJ	TEJ *	166	9	4	23	13	0,25	2,02
	KALÁCS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	100	3	1	19	0	0,35	0,00
Étkezés összesen:			266	12	5	42	13	0,60	2,03
E	LEBBENCSSLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	194	4	6	27	14	0,08	0,69
	ZÖLDBORSÓFŐZELÉK	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	178	3	12	12	6	0,05	2,15
	SERTÉSPÖRKÖLT		298	19	23	2	61	0,29	4,31
	KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	163	7	1	30	0	0,82	0,00
Étkezés összesen:			833	33	42	71	81	1,26	7,16
U	SZALÁMI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	26	1	2	0	6	0,16	0,80
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
	SAJTOS STANGLI	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	116	3	6	13	0	0,62	0,00
Étkezés összesen:			169	4	11	14	18	0,89	0,81
Napi összesen:			1268	49	58	127	112	2,76	10,00

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
	MELEGSZENDVICS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *GLUTÉN-SZÓJA *	296	9	21	10	34	1,26	4,31
Étkezés összesen:			359	9	21	25	34	1,26	4,31
E	ZÖLDSÉGLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	190	8	2	35	58	0,14	0,50
	CSIRKEPAPRIKÁS	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	287	22	19	4	86	0,18	4,47
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	270	8	10	36	36	0,10	1,22
Étkezés összesen:			747	38	31	75	180	0,42	6,21
U	JAM		65	0	0	16	0	0,00	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	133	3	0	17	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			198	3	0	33	0	0,75	0,00
Napi összesen:			1304	50	52	133	214	2,43	10,52

SZERDA		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
	VIRSLI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	50	5	3	0	19	0,52	1,91
	MUSTÁR	MUSTÁR	3	0	0	0	0	0,06	0,00
	KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	195	6	1	35	0	1,50	0,00
Étkezés összesen:			311	11	4	50	19	2,09	1,92
E	BROKKOLI KRÉMLEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	196	8	8	22	34	0,27	3,65
	RÁNTOTT HALFILÉ	TOJÁS *GLUTÉN-TOJÁS *HAL *	287	20	14	20	89	0,01	2,80
	KUKORICÁS RIZS		270	5	8	43	0	1,21	0,79
Étkezés összesen:			753	33	30	85	123	1,50	7,26
U	ZÖLDFÚSZERES VAJKRÉM	TEJ *	105	1	11	1	31	0,32	5,21
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			263	13	26	23	31	0,82	5,21
Napi összesen:			1327	57	60	158	173	4,42	14,39

CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
	KENÓMÁJAS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	50	2	5	0	34	0,24	0,00
	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:			230	8	7	35	34	0,84	0,00
E	GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	191	3	8	25	24	0,08	4,04
	SERTÉSSÚLT		386	16	36	0	86	4,01	8,35
	HAGYMÁS TÖRTBURGONYA		125	2	4	16	0	1,01	0,45
	CSEMEGE UBORKA		4	0	0	1	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 !



Étkezés összesen:		706	21	48	42	110	5,10	12,85
U PALACSINTA	GLUTÉN *TOJÁS *TEJ *	249	8	13	24	50	0,49	2,22
MANDARIN		73	1	2	16	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		322	9	15	40	50	0,49	2,22
Napi összesen:		1258	38	70	117	194	6,44	15,07
PÉNTEK		Allergének						
		Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
TAVASZI ROLÁD	SZÓJA *	31	3	2	1	28	0,00	0,00
UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:		276	15	20	39	40	0,60	0,00
E MÁKOS GUBA	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *	265	6	11	22	15	0,67	3,00
VANILIASODÓ	TEJ *	138	7	3	20	10	0,20	1,62
TÁRKONYOS PULYKARAGULEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	201	11	11	14	43	0,08	2,14
Étkezés összesen:		604	24	25	56	68	0,96	6,78
U SAJTOS HÁROMSZÖG	GLUTÉN *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TEJ *TEJ *	335	14	18	27	45	0,93	5,82
IVÓLÉ 100 % -OS		125	1	0	29	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		460	15	18	56	45	0,93	5,83
Napi összesen:		1340	54	63	151	153	2,51	12,61

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha									
ÓVODA (4-6) - O			ÉTLAP			49.hét			 mintamenza
Készült: "Repeta Win" szoftver-rel			2025.12.01 - 2025.12.05						
HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	KARAMELLÁS TEJ	TEJ *	126	6	3	19	9	0,17	1,37
	KALÁCS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	100	3	1	19	0	0,35	0,00
Étkezés összesen:			226	9	4	38	9	0,52	1,38
E	LEBBENCSSLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	126	3	6	15	11	0,04	0,66
	ZÖLDBORSÓFŐZELÉK	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	142	3	9	12	5	0,03	1,60
	SERTÉSPÖRKÖLT		291	17	23	2	54	0,48	4,02
	KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:			618	25	38	40	70	0,85	6,29
U	SZALÁMI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	21	1	2	0	4	0,13	0,64
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	UBORKA FRISS		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	SAJTOS STANGLI	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	116	3	6	13	0	0,62	0,00
Étkezés összesen:			163	4	11	13	16	0,86	0,64
Napi összesen:			1007	38	53	91	95	2,24	8,31
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
	MELEGSZENDVICS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *GLUTÉN-SZÓJA *	151	5	9	10	14	0,76	1,75
Étkezés összesen:			184	5	9	18	14	0,76	1,76
E	ZÖLDSÉGLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	55	3	1	10	14	0,05	0,12
	CSIRKEPAPRIKÁS	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	205	19	13	3	69	0,13	2,81
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	335	8	17	36	36	0,11	2,02
Étkezés összesen:			595	30	31	49	119	0,30	4,95
U	JAM		65	0	0	16	0	0,00	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			105	1	0	21	0	0,22	0,00
Napi összesen:			884	36	40	88	133	1,29	6,71
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	VIRSLI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	30	3	2	0	11	0,31	1,14
	TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
	MUSTÁR	MUSTÁR	3	0	0	0	0	0,06	0,00
	KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	52	2	0	9	0	0,40	0,00
Étkezés összesen:			118	5	2	17	11	0,78	1,15
E	BROKKOLI KRÉMLEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	162	7	3	26	20	0,07	1,13
	RÁNTOTT HALFILÉ	TOJÁS *GLUTÉN-TOJÁS *HAL *	173	10	8	13	46	0,01	1,56
	KUKORICÁS RIZS		230	4	7	37	0	0,82	0,68
Étkezés összesen:			565	21	18	76	66	0,90	3,38
U	ZÖLDFÚSZERES VAJKRÉM	TEJ *	59	0	6	0	17	0,18	2,89
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			217	12	21	22	17	0,68	2,90
Napi összesen:			900	38	41	115	94	2,37	7,43
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
	KENÓMÁJAS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	33	1	3	0	22	0,16	0,00
	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:			195	7	5	32	22	0,61	0,00
E	GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	176	3	8	22	24	0,08	4,04
	SERTÉSSÚLT		294	12	27	0	67	3,23	6,42
	HAGYMÁS TÖRTBURGONYA		73	1	2	10	0	0,50	0,22
	CSEMEGE UBORKA		5	0	0	1	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 !

Cserépfalvai Napköziotthonos Óvoda és Konyha									
ÓVODA (4-6) - O			ÉTLAP			49.hét			
Készült: "Repeta Win" szoftver-rel			2025.12.01 - 2025.12.05						
Étkezés összesen:			548	16	37	33	91	3,82	10,69
U PALACSINTA			129	4	7	12	21	0,10	1,16
MANDARIN			73	1	2	16	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			202	5	9	28	21	0,10	1,16
Napi összesen:			945	28	51	93	134	4,53	11,85
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
TAVASZI ROLÁD			24	2	1	1	22	0,00	0,00
UBORKA FRISS			3	0	0	0	0	0,00	0,00
DELMA - VITAMINOZOTT			23	0	3	0	12	0,09	0,00
TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI			155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			238	14	19	31	34	0,60	0,00
E TÁRKONYOS PULYKARAGULEVES			212	10	12	14	42	0,09	3,05
MÁKOS GUBA			190	5	6	18	7	0,57	1,69
VANILIASODÓ			138	7	3	20	10	0,20	1,62
Étkezés összesen:			540	22	21	52	59	0,86	6,37
U SAJTOS HÁROMSZÖG			262	7	12	30	14	0,23	2,74
IVÓLÉ 100 % -OS			25	0	0	6	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			287	7	12	36	14	0,23	2,74
Napi összesen:			1065	43	52	119	107	1,70	9,11

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, hogyha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.
A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !