

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E LENCSELEVES		GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *SZÓJA *	357	17	20	26	36	1,02	5,58
VARGABELES		GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *TEJ *TEJ	408	13	19	44	99	0,47	6,65
Étkezés összesen:			765	30	39	70	135	1,50	12,25
Napi összesen:			765	30	39	70	135	1,50	12,25
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E LEBBENCSELEVES		GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	297	6	11	37	22	0,60	1,32
SZÉKELYKÁPOSZTA		GLUTÉN *TEJ *	500	25	33	23	91	0,54	9,36
Étkezés összesen:			797	31	44	60	113	1,15	10,69
Napi összesen:			797	31	44	60	113	1,15	10,69
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E BOGYÓS GYÜMÖLCSLEVES		GLUTÉN *TEJ *	194	3	7	30	18	0,56	3,03
BRASSÓI APRÓPECSENYE		ZELLER *	274	20	15	13	54	1,36	3,22
HASÁBBURGONYA			273	7	28	51	0	0,00	0,70
Étkezés összesen:			741	30	50	94	72	1,92	6,95
Napi összesen:			741	30	50	94	72	1,92	6,95
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E MAGYAROS GOMBALEVES		GLUTÉN *	140	4	9	12	0	0,80	0,91
BOLOGNAI SPAGETTI		GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	596	25	29	54	102	2,54	6,48
Étkezés összesen:			736	29	38	66	102	3,35	7,39
Napi összesen:			736	29	38	66	102	3,35	7,39
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E CSONTLEVES		ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	334	13	3	62	58	0,20	0,49
TEJSZÍNES PULYKARAGU		GLUTÉN *TEJ *	550	30	39	17	155	1,01	13,57
RIZSKÖRET			474	8	13	78	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:			1358	51	55	157	213	1,24	15,55
Napi összesen:			1358	51	55	157	213	1,24	15,55

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	LENCSELEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	293	14	13	29	14	0,55	2,62
	VARGABELES	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *TEJ *TEJ	427	16	26	29	94	0,28	10,55
	KENYÉR-T.KIÓRLÉSŰ-LEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	74	3	1	14	0	0,37	0,00
Étkezés összesen:			794	33	40	72	108	1,22	13,18
U	SAJTKRÉM	TEJ *	73	3	6	0	17	0,00	3,60
	PAPRIKA PRITAMIN		17	1	0	3	0	0,00	0,00
	KENYÉR-KORPÁS	GLUTÉN-SZÓJA *	112	4	0	23	0	0,60	0,00
Étkezés összesen:			202	8	6	26	17	0,60	3,60
Napi összesen:			1262	53	51	140	138	2,42	18,81
KEDD		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
	PARIZER	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	53	3	5	0	19	0,52	1,01
	PARADICSOM		9	0	0	2	0	0,00	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			284	15	24	34	31	1,12	1,02
E	LEBBENCSELEVES	GLUTÉN-TOJÁS	272	7	7	41	29	0,12	0,82
	SZÉKELYKÁPOSZTA	GLUTÉN *TEJ *	373	19	23	21	68	0,33	6,94
	KENYÉR - FŐZELEKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	104	3	0	19	0	0,80	0,00
Étkezés összesen:			749	29	30	81	97	1,26	7,76
U	GYÜMÖLCSSALÁTA		107	1	1	20	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:			107	1	1	20	0	0,03	0,00
Napi összesen:			1140	45	55	135	128	2,42	8,78
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
	MOZAIK-SZERENCSE SZELET	SZÓJA *	48	6	2	0	33	0,36	3,30
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÓRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	119	5	1	22	0	0,60	0,00
Étkezés összesen:			253	11	6	37	45	1,05	3,30
E	BOGYÓS GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	222	3	8	32	24	0,09	4,04
	BRASSÓI APROPECSENYE	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	321	24	20	9	68	0,34	4,25
	HASABBURGONYA		273	7	28	51	0	0,00	0,70
Étkezés összesen:			816	34	56	92	92	0,43	9,00
U	SONKAKRÉM	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *MUSTÁR	73	2	7	0	20	0,20	2,11
	ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	67	1	0	8	0	0,37	0,00
	PAPRIKA TV		6	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			146	3	7	9	20	0,58	2,12
Napi összesen:			1215	48	69	138	157	2,07	14,42
CSÜTÖRTÖK		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
	CROISSANT	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	221	8	6	57	0	1,00	0,00
Étkezés összesen:			321	15	9	68	10	1,20	1,62
E	MAGYAROS GOMBALEVES	GLUTÉN *	145	3	10	9	0	0,80	1,14
	BOLOGNAI SPAGETTI	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	577	24	34	39	97	1,05	8,46
Étkezés összesen:			722	27	44	48	97	1,86	9,60
U	SZALÁMI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	26	1	2	0	6	0,16	0,80
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	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 g
U TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *		155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			207	13	20	22	18	0,76	0,81
Napi összesen:			1250	55	73	138	125	3,82	12,03
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
HOT-DOG	GLUTÉN-TEJ *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *		229	18	20	23	23	1,46	2,29
Étkezés összesen:			292	18	20	38	23	1,46	2,30
E CSONTLEVES	GLUTÉN-TOJÁS		128	5	1	23	18	0,11	0,17
TEJSZÍNES PULYKARAGU	GLUTÉN *TEJ *		259	21	17	3	91	0,01	4,83
RIZSKÖRET			217	3	8	31	0	0,01	0,91
Étkezés összesen:			604	29	26	57	109	0,13	5,91
U MÁKOS BÚRKIFLI	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *		217	6	16	36	0	0,90	0,00
ALMA			65	1	0	15	0	0,02	0,00
Étkezés összesen:			282	7	16	51	0	0,92	0,00
Napi összesen:			1178	54	62	146	132	2,52	8,21

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha

ÓVODA (4-6) - O

ÉTLAP

2.hét



Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.01.05 - 2026.01.09

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	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	LENCSELEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	215	11	10	20	14	0,36	2,28
	VARGABÉLES	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *TEJ *TEJ	318	11	20	21	71	0,19	7,70
	KENYÉR-T.KIÓRLÉSŰ-LEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	30	1	0	6	0	0,15	0,00
Étkezés összesen:			563	23	30	47	85	0,70	9,98
U	SAJTKRÉM	TEJ *	38	3	3	0	10	0,01	1,80
	PAPRIKA PRITAMIN		29	2	0	5	0	0,00	0,00
	KENYÉR-KORPÁS	GLUTÉN-SZÓJA *	93	3	0	19	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			160	8	3	24	10	0,51	1,80
Napi összesen:			949	40	37	109	104	1,73	13,16
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
	PARIZER	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	28	2	2	0	10	0,27	0,52
	PARADICSOM		7	0	0	1	0	0,00	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			257	14	21	33	22	0,87	0,53
E	LEBBENCSELEVES	GLUTÉN-TOJÁS	126	3	6	15	11	0,04	0,66
	SZÉKELYKÁPOSZTA	GLUTÉN *TEJ *	347	17	22	19	59	0,28	5,90
	KENYÉR - FŐZELEKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	65	2	0	12	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			538	22	28	46	70	0,82	6,56
U	GYÜMÖLCSSALÁTA		84	1	1	20	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:			84	1	1	20	0	0,03	0,00
Napi összesen:			879	37	50	99	92	1,73	7,09
SZERDA		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
	MOZAIK-SZERENCSE SZELET	SZÓJA *	16	2	1	0	11	0,12	1,10
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÓRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	89	4	1	17	0	0,45	0,00
Étkezés összesen:			161	6	5	25	23	0,66	1,10
E	BOGYÓS GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	235	4	10	30	30	0,11	5,05
	BRASSÓI APRÓPECSENYE	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	251	20	16	5	58	0,28	3,48
	HASABBURGONYA		189	5	20	38	0	0,00	0,35
Étkezés összesen:			675	29	46	73	88	0,40	8,88
U	SONKAKRÉM	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	48	2	4	0	14	0,20	1,20
	ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	67	1	0	8	0	0,37	0,00
	PAPRIKA TV		8	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			123	3	4	9	14	0,58	1,21
Napi összesen:			959	38	55	107	125	1,64	11,19
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	TEJ	TEJ *	75	5	2	8	8	0,15	1,21
	CROISSANT	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	221	8	6	57	0	1,00	0,00
Étkezés összesen:			296	13	8	65	8	1,15	1,22
E	MAGYAROS GOMBALEVES	GLUTÉN *	94	2	7	5	0	0,20	0,79
	BOLOGNAI SPAGETTI	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	384	14	21	31	59	0,47	4,04
Étkezés összesen:			478	16	28	36	59	0,67	4,85
U	SZALÁMI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	21	1	2	0	4	0,13	0,64
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	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 g
U TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *		155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			202	13	20	22	16	0,72	0,64
Napi összesen:			976	42	56	123	83	2,55	6,71
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír g
T TEA			33	0	0	8	0	0,00	0,00
HOT-DOG	GLUTÉN-TEJ *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *		100	4	2	9	11	0,78	1,14
Étkezés összesen:			133	4	2	17	11	0,78	1,15
E CSONTLEVES	GLUTÉN-TOJÁS		194	8	2	36	32	0,12	0,27
TEJSZÍNES PULYKARAGU	GLUTÉN *TEJ *		204	16	14	2	71	0,01	4,30
RIZSKÖRET			244	3	13	27	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:			642	27	29	65	103	0,15	6,07
U MÁKOS BÚRKIFLI	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *		217	6	16	36	0	0,90	0,00
ALMA			32	0	0	7	0	0,01	0,00
Étkezés összesen:			249	6	16	43	0	0,91	0,00
Napi összesen:			1024	37	47	125	114	1,85	7,22