

HÉTFŐ	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E KOLBÁSZOS BURGONYALEVES	GLUTÉN *SZÓJA *	267	8	17	17	32	1,31	4,90
TÚRÓSCSUSZA	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	476	16	20	53	74	1,88	5,74
Étkezés összesen:		743	24	37	70	106	3,19	10,64
Napi összesen:		743	24	37	70	106	3,19	10,64

KEDD	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E TOJÁSLEVES	GLUTÉN *TOJÁS *	163	4	10	15	36	0,00	1,28
ZÖLDBABFŐZELÉK	TEJ *GLUTÉN *	256	4	17	20	24	1,58	5,06
CSIRKEPÖRKÖLT		305	32	18	2	111	2,18	3,10
Étkezés összesen:		724	40	45	37	171	3,77	9,46
Napi összesen:		724	40	45	37	171	3,77	9,46

SZERDA	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E ERŐLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	249	10	2	46	36	0,17	0,32
MEXIKÓI PULYKATOKÁNY		236	17	14	8	53	1,30	1,85
RIZSKÖRET		350	5	13	51	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:		835	32	29	105	89	1,49	3,67
Napi összesen:		835	32	29	105	89	1,49	3,67

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
SERTÉSPÖRKÖLT	ZELLER *	251	16	18	3	51	1,29	3,53
FŐTT BURGONYA		317	6	0	57	0	0,06	0,00
CSEMEGE UBORKA		2	0	0	0	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		763	28	29	77	87	3,06	8,65
Napi összesen:		763	28	29	77	87	3,06	8,65

PÉNTEK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
E ZÖLDSÉGLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	145	7	1	26	18	0,65	0,16
HÚSOS KÁPOSZTA	ZELLER *TEJ *	675	25	56	13	106	0,78	9,67
Étkezés összesen:		820	32	57	39	124	1,43	9,84
Napi összesen:		820	32	57	39	124	1,43	9,84

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									
ÁLT. I. (7-10) - A			ÉTLAP			50. hét			 mintamenza <i>élelmiszer és kiegészítő megújításai</i>
Készült: "Repeta Win" szoftver-rel			2025.12.08			- 2025.12.12			
HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	TEJ	TEJ *	100	7	3	11	10	0,20	1,62
	BRIÓS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	108	3	2	20	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			208	10	5	31	10	0,70	1,62
E	KOLBÁSZOS BURGONYALEVES	GLUTÉN *SZÓJA *	322	9	19	24	36	1,43	5,47
	TÚRÓSCSUSZA	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	359	14	14	42	57	0,17	4,18
Étkezés összesen:			681	23	33	66	93	1,61	9,66
U	SAJTOS PARIZER	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	32	2	3	0	11	0,31	0,60
	PAPRIKA PRITAMIN		17	1	0	3	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:			227	15	21	25	23	0,91	0,61
Napi összesen:			1116	48	59	122	126	3,22	11,89
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
	SAJT-SZELETELT	TEJ *	12	1	0	0	1	0,12	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	PARADICSOM		9	0	0	2	0	0,00	0,00
	KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	195	6	1	35	0	1,50	0,00
Étkezés összesen:			283	7	5	47	13	1,72	0,00
E	TOJÁSLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	121	2	9	6	36	0,01	1,28
	ZÖLDBABFŐZELÉK	GLUTÉN *TEJ *	209	4	15	14	21	0,08	4,44
	CSIRKEPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	244	22	15	3	74	0,14	2,45
	KENYÉR-T.KIÓRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	163	7	1	30	0	0,82	0,00
Étkezés összesen:			737	35	40	53	131	1,05	8,19
U	KRÉMTÚRÓ	TEJ *	194	7	10	19	0	0,00	18,00
	ALMA		65	1	0	15	0	0,02	0,00
Étkezés összesen:			259	8	10	34	0	0,02	18,00
Napi összesen:			1279	50	55	134	144	2,80	26,19
SZERDA		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
	TURISTA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	60	4	5	0	17	0,31	1,72
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	96	3	1	20	0	0,58	0,00
Étkezés összesen:			246	7	9	36	29	1,00	1,73
E	ERŐLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	176	5	6	24	18	0,10	0,72
	MEXIKÓI PULYKATOKÁNY		211	17	11	9	49	0,50	1,44
	RIZSKÖRET		252	4	8	39	0	0,01	0,91
Étkezés összesen:			639	26	25	72	67	0,62	3,09
U	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	MÉZ		20	0	0	5	0	0,00	0,00
	KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	195	6	1	35	0	1,50	0,00
Étkezés összesen:			238	6	4	40	12	1,59	0,00
Napi összesen:			1123	39	38	148	108	3,22	4,82
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav 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	KARFIOLLEVES TEJFÖLŐS	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	172	6	8	19	27	0,21	3,59
	SERTÉSPÖRKÖLT		298	19	23	2	61	0,29	4,31
	FÓTT BURGONYA		190	3	0	34	0	0,03	0,00
	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:		664	28	31	56	88	0,55	7,90		
J PIZZÁS CSIGA	GLUTÉN-TEJ *	180	5	0	31	0	0,75	0,00		
MANDARIN		73	1	2	16	0	0,00	0,00		
Étkezés összesen:		253	6	2	47	0	0,75	0,00		
Napi összesen:		1172	46	37	143	101	1,59	9,93		
PÉNTEK		Allergének		Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
T LIBAMÁJ PÁSTÉTOM	SZÓJA *	20	1	2	0	11	0,19	0,00		
TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00		
RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00		
TELJES KIŐRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00		
Étkezés összesen:		241	13	17	37	11	0,69	0,00		
E ZÖLDSÉGLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	190	8	2	35	58	0,14	0,50		
HÚSOS KÁPOSZTA	TEJ *	470	20	39	6	86	1,74	6,94		
KENYÉR - FŐZELEKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	104	3	0	19	0	0,80	0,00		
Étkezés összesen:		764	31	41	60	144	2,68	7,46		
J KOCKASAJT KICSI	TEJ *	103	6	8	1	33	0,30	4,47		
KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	133	3	0	17	0	0,75	0,00		
Étkezés összesen:		236	9	8	18	33	1,05	4,47		
Napi összesen:		1241	53	66	115	188	4,43	11,93		

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			50.hét			 mintamenza összeállítás a konyhatechnika megújítását
Készült: "Repeta Win" szoftver-rel 2025.12.08 - 2025.12.12									
HÉTFŐ		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
	BRIÓS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	108	3	2	20	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			183	8	4	28	8	0,65	1,22
E	KOLBÁSZOS BURGONYALEVES	GLUTÉN *SZÓJA *	215	4	11	21	9	0,25	2,05
	TÚRÓSCSUSZA	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	277	10	10	34	44	0,13	2,93
Étkezés összesen:			492	14	21	55	53	0,38	4,98
U	SAJTOS PARIZER	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	28	2	2	0	10	0,27	0,52
	PAPRIKA PRITAMIN		29	2	0	5	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:			235	16	20	27	22	0,86	0,53
Napi összesen:			910	38	45	110	83	1,90	6,73
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
	SAJT-SZELETELT	TEJ *	12	1	0	0	1	0,12	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	PARADICSOM		7	0	0	1	0	0,00	0,00
	KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	52	2	0	9	0	0,40	0,00
Étkezés összesen:			138	3	4	20	13	0,62	0,00
E	TOJÁSLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	124	2	10	7	18	0,00	1,21
	ZÖLDBABFŐZELÉK	GLUTÉN *TEJ *	153	2	10	12	12	0,05	2,70
	CSIRKEPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	183	18	11	3	63	0,11	1,80
	KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:			519	24	31	33	93	0,47	5,71
U	KRÉMTÚRÓ	TEJ *	194	7	10	19	0	0,00	18,00
	ALMA		32	0	0	7	0	0,01	0,00
Étkezés összesen:			226	7	10	26	0	0,01	18,00
Napi összesen:			883	34	45	79	106	1,10	23,71
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
	TURISTA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	12	1	1	0	3	0,06	0,34
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	UBORKA FRISS		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	72	2	0	15	0	0,43	0,00
Étkezés összesen:			143	3	4	23	15	0,60	0,35
E	ERŐLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	166	5	6	22	18	0,08	0,72
	MEXIKÓI PULYKATOKÁNY		169	13	10	5	41	0,50	1,31
	RIZSKÖRET		333	5	13	47	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:			668	23	29	74	59	0,60	3,52
U	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	MÉZ		20	0	0	5	0	0,00	0,00
	KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	52	2	0	9	0	0,40	0,00
Étkezés összesen:			95	2	3	14	12	0,49	0,00
Napi összesen:			906	28	36	111	86	1,70	3,87
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav 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	KARFIOLLEVES TEJFÖLŐS	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	157	5	7	18	27	0,17	3,11
	SERTÉSPÖRKÖLT		291	17	23	2	54	0,48	4,02
	FÓTT BURGONYA		190	3	0	34	0	0,03	0,00
	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 !

Étkezés összesen:		643	25	30	55	81	0,69	7,13		
U PIZZÁS CSIGA	GLUTÉN-TEJ *	180	5	0	31	0	0,75	0,00		
MANDARIN		73	1	2	16	0	0,00	0,00		
Étkezés összesen:		253	6	2	47	0	0,75	0,00		
Napi összesen:		1042	38	34	126	88	1,59	8,18		
PÉNTEK		Allergének		Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
T LIBAMÁJ PÁSTÉTOM	SZÓJA *	7	0	1	0	4	0,06	0,00		
TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00		
RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00		
TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00		
Étkezés összesen:		198	12	16	30	4	0,56	0,00		
E ZÖLDSÉGLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	186	8	2	34	58	0,14	0,49		
HÚSOS KÁPOSZTA	TEJ *	394	17	33	5	70	1,67	5,02		
KENYÉR - FŐZELEKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	65	2	0	12	0	0,50	0,00		
Étkezés összesen:		645	27	35	51	128	2,31	5,53		
U KOCKASAJT KICSI	TEJ *	13	1	1	0	4	0,03	0,58		
KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	0,00		
Étkezés összesen:		53	2	1	5	4	0,26	0,58		
Napi összesen:		896	41	52	86	136	3,14	6,11		

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 !