

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E ZÖLDBORSÓLEVES-ZÖLDSÉGES	GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *		164	8	1	29	18	0,66	0,15
LECSÓS SERTÉSSZELET			342	19	27	4	31	1,27	4,73
TARHONYAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *		341	8	14	42	50	0,15	1,11
Étkezés összesen:			847	35	42	75	99	2,09	6,02
Napi összesen:			847	35	42	75	99	2,09	6,02
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 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
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E BROKKOLI KRÉMLEVES	GLUTÉN *TEJ *ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS		183	6	10	16	28	1,62	4,51
BÁCSKAI RIZSEHÚS			650	30	21	81	68	2,01	4,25
CÉKLA SAVANYÚSÁG			28	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			861	37	31	102	96	3,86	8,77
Napi összesen:			861	37	31	102	96	3,86	8,77
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E TÁRKONYOS CSIRKERAGULEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *		393	23	16	39	37	2,25	3,43
KÁPOSZTÁS KOCKA	GLUTÉN-TOJÁS *		455	12	17	59	47	1,73	2,11
Étkezés összesen:			848	35	33	98	84	3,99	5,54
Napi összesen:			848	35	33	98	84	3,99	5,54

HÉTFŐ		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
	OLASZ FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	45	2	4	0	11	0,28	1,49
	PAPRIKA PRITAMIN		17	1	0	3	0	0,00	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	133	3	0	17	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			281	6	7	35	23	1,13	1,50
E	ZÖLDBORSÓLEVES-ZÖLDSÉGES	GLUTÉN-TOJÁS	163	8	1	29	14	0,31	0,12
	LECSÓS SERTÉSSZELET		242	18	17	4	29	0,76	3,45
	TARHONYAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	359	8	16	42	50	0,15	1,34
Étkezés összesen:			764	34	34	75	93	1,22	4,93
U	ALMA		65	1	0	15	0	0,02	0,00
	SAJTKRÉM	TEJ *	73	3	6	0	17	0,00	3,60
	TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			293	16	21	37	17	0,52	3,60
Napi összesen:			1338	56	62	147	133	2,87	10,03
KEDD		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
	HALPÁSTÉTOM	HAL *	71	6	5	0	53	0,00	2,23
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	119	5	1	22	0	0,60	0,00
Étkezés összesen:			237	11	7	32	53	0,60	2,24
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	PUDINGOS PÁRNA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	150	4	3	26	0	0,37	0,00
Étkezés összesen:			150	4	3	26	0	0,37	0,00
Napi összesen:			1102	37	44	123	193	2,97	14,81
SZERDA		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
	MELEGSZENDVICS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *GLUTÉN-SZÓJA *	296	9	21	10	34	1,26	4,31
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
Étkezés összesen:			363	9	21	26	34	1,27	4,31
E	HÚSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	228	6	10	26	22	0,11	1,22
	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:			693	33	26	78	43	0,32	5,82
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:			1321	51	54	130	87	2,69	13,54
CSÜTÖRTÖK		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
	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-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	119	5	1	22	0	0,60	0,00
Étkezés összesen:			235	10	4	37	19	1,19	1,92
E	BROKKOLI KRÉMLEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	196	8	8	22	34	0,27	3,65
	BÁCSKAI RIZSESHÚS		545	24	20	65	54	0,80	3,45
	CÉKLA SAVANYÚSÁG		25	1	0	5	0	0,19	0,00
Étkezés összesen:			766	33	28	92	88	1,27	7,10

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 sav g
U VAJKRÉM	TEJ *		59	0	6	0	35	0,18	2,89
LILAHAGYMA			5	0	0	1	0	0,00	0,00
KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *		133	3	0	17	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			197	3	6	18	35	0,93	2,90
Napi összesen:			1198	46	38	147	142	3,39	11,92
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T VANÍLIÁS TEJ	TEJ *		101	5	2	13	8	0,15	1,21
BRIÓS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *		108	3	2	20	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			209	8	4	33	8	0,65	1,22
E TÁRKONYOS CSIRKERAGULEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		302	25	9	29	31	0,21	2,02
KÁPOSZTÁS KOCKA	GLUTÉN-TOJÁS *		469	14	14	69	58	1,41	1,75
Étkezés összesen:			771	39	23	98	89	1,63	3,78
U BANÁN			52	1	0	13	0	0,03	0,00
GABONASZELET	GLUTÉN-SZÓJA-MOGYORÓ *		80	1	3	13	0	0,12	0,24
Étkezés összesen:			132	2	3	26	0	0,15	0,24
Napi összesen:			1112	49	30	157	97	2,43	5,24

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha

ÓVODA (4-6) - O

ÉTLAP

4.hét


mintamenza
szociális és közhasznú vállalkozás

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.01.19 - 2026.01.23

HÉTFŐ		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
	OLASZ FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	41	2	4	0	10	0,26	1,38
	PAPRIKA PRITAMIN		29	2	0	5	0	0,00	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			166	5	7	18	22	0,58	1,38
E	ZÖLDBORSÓLEVES-ZÖLDSÉGES	GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	123	6	1	22	22	0,08	0,18
	LECSÓS SERTÉSSZELET		171	15	11	2	25	0,23	2,59
	TARHONYAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	200	4	9	24	29	0,09	0,70
Étkezés összesen:			494	25	21	48	76	0,41	3,48
U	ALMA		32	0	0	7	0	0,01	0,00
	SAJTKRÉM	TEJ *	38	3	3	0	10	0,01	1,80
	TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			225	15	18	29	10	0,52	1,80
Napi összesen:			885	45	46	95	108	1,51	6,66

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
	HALPÁSTÉTOM	HAL *	48	4	4	0	36	0,00	1,51
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	89	4	1	17	0	0,45	0,00
Étkezés összesen:			184	8	6	27	36	0,45	1,52
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	PUDINGOS PÁRNA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	150	4	3	26	0	0,37	0,00
Étkezés összesen:			150	4	3	26	0	0,37	0,00
Napi összesen:			943	28	44	100	132	2,43	13,16

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
	MELEGSZENDVICS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *GLUTÉN-SZÓJA *	151	5	9	10	14	0,76	1,75
	UBORKA FRISS		3	0	0	0	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			187	5	9	18	14	0,77	1,76
E	HÚSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	228	8	6	35	32	0,13	0,73
	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:			615	22	17	92	47	0,43	3,96
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:			974	34	33	124	71	1,78	9,13

CSÜTÖRTÖK		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
	VIRSLI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	30	3	2	0	11	0,31	1,14
	MUSTÁR	MUSTÁR	3	0	0	0	0	0,06	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	89	4	1	17	0	0,45	0,00
Étkezés összesen:			155	7	3	25	11	0,83	1,15
E	BROKKOLI KRÉMLEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	162	7	3	26	20	0,07	1,13
	BÁCSKAI RIZSESHÚS		524	22	15	72	48	0,41	2,93
	CÉKLA SAVANYÚSÁG		9	0	0	2	0	0,07	0,00
Étkezés összesen:			695	29	18	100	68	0,56	4,08

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 sav g
U	VAJKRÉM	TEJ *	23	0	2	0	14	0,07	1,15
	LILAHAGYMA		7	0	0	2	0	0,00	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			70	1	2	7	14	0,29	1,16
Napi összesen:			920	37	23	132	93	1,69	6,39

PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	VANÍLIÁS TEJ	TEJ *	101	5	2	13	8	0,15	1,21
	BRIÓS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	108	3	2	20	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			209	8	4	33	8	0,65	1,22
E	TÁRKONYOS CSIRKERAGULEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	194	11	10	14	19	0,12	2,74
	KÁPOSZTÁS KOCKA	GLUTÉN-TOJÁS *	412	12	14	56	50	0,20	1,80
Étkezés összesen:			606	23	24	70	69	0,33	4,55
U	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00
	GABONASZELET	GLUTÉN-SZÓJA-MOGYORÓ *	80	1	3	13	0	0,12	0,24
Étkezés összesen:			132	2	3	26	0	0,15	0,24
Napi összesen:			947	33	31	129	77	1,13	6,01

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 !