

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E ZÖLDSÉGLEVES	ZELLER	*GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	145	7	1	26	18	0,65	0,16
HÚSGOMBÓC-PARADICSOMMÁRTÁS	GLUTÉN	*TOJÁS *	675	23	33	68	79	1,51	3,92
Étkezés összesen:			820	30	34	94	97	2,17	4,10
Napi összesen:			820	30	34	94	97	2,17	4,10
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN	*TEJ *	267	3	8	41	24	0,08	4,04
PULYKAPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	*	238	15	18	3	53	2,00	2,20
TARHONYAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS	*ZELLER *	341	8	14	42	50	0,15	1,11
VEGYES VÁGOTT SAVANYÚ			10	1	0	2	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			856	27	40	88	127	2,24	7,37
Napi összesen:			856	27	40	88	127	2,24	7,37
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E ZELLERKRÉMLEVES	GLUTÉN	*GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	271	5	18	21	26	1,17	3,99
BRASSÓI APRÓPECSENYE	ZELLER	*	274	20	15	13	54	1,36	3,22
HASÁBBURGONYA			273	7	28	51	0	0,00	0,70
Étkezés összesen:			818	32	61	85	80	2,54	7,92
Napi összesen:			818	32	61	85	80	2,54	7,92
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E CSONTLEVES	ZELLER	*GLUTÉN-TOJÁS *	216	9	2	40	36	0,14	0,31
BAKONYI CSIRKERAGU	TEJ	*GLUTÉN *	248	13	18	7	52	2,11	4,32
RIZSKÖRET			315	4	13	43	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:			779	26	33	90	88	2,27	6,11
Napi összesen:			779	26	33	90	88	2,27	6,11
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
TÚRÓSCSUSZA	GLUTÉN-TOJÁS	*TEJ *	437	15	20	46	66	1,86	5,68
Étkezés összesen:			847	33	48	63	124	3,18	8,94
Napi összesen:			847	33	48	63	124	3,18	8,94

2026.02.23 - 2026.02.27

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	GYÜMÖLCS JOGHURT	TEJ *	80	9	9	9	24	0,10	3,41
	TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			235	21	24	31	24	0,60	3,41
Napi összesen:			1206	53	67	137	283	1,24	12,15
PÉNTEK		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
	SONKA-SZENDVICS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	13	2	1	0	7	0,19	0,19
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	133	3	0	17	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			216	5	5	27	19	1,03	0,19
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
	TÚRÓSCSUSZA	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	359	14	14	42	57	0,17	4,18
Étkezés összesen:			692	28	35	60	98	0,74	6,61
U	POGÁCSA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS-SZÓJA *	118	3	7	10	0	0,25	0,00
	IVÓLÉ 100 % -OS		125	1	0	29	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			243	4	7	39	0	0,25	0,00
Napi összesen:			1151	37	47	126	117	2,03	6,80

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha

ÓVODA (4-6) - O

ÉTLAP

9.hét



mintamenza

élelmiszer- és konyhaiipari

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.02.23 - 2026.02.27

HÉTFŐ		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
	TRAPPISTA SAJT	TEJ *	15	1	1	0	4	0,09	0,71
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	UBORKA FRISS		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			114	2	4	13	16	0,42	0,72
E	ZÖLDSÉGLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	186	8	2	34	58	0,14	0,49
	HÚSGOMBÓC-PARADICSOMMÁRTÁS	GLUTÉN *TOJÁS *	477	17	29	34	75	0,33	3,55
	KENYÉR-T.KIÓRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:			722	27	31	79	133	0,78	4,06
U	FAHÉJAS KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	78	1	6	17	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:			78	1	6	17	0	0,25	0,00
Napi összesen:			914	30	41	109	149	1,46	4,78

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
	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-KORPÁS	GLUTÉN-SZÓJA *	93	3	0	19	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			159	6	2	27	11	0,88	1,15
E	GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	176	3	8	22	24	0,08	4,04
	PULYKAPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	195	17	12	2	60	0,01	1,65
	TARHONYAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	200	4	9	24	29	0,09	0,70
	VEGYES VÁGOTT SAVANYÚ		9	1	0	2	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			580	25	29	50	113	0,18	6,40
U	CSOKOLÁDÉPUDING	TEJ *	128	6	3	19	9	0,19	1,45
	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:			180	7	3	32	9	0,22	1,46
Napi összesen:			919	38	34	109	133	1,29	9,01

SZERDA		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
	BRIÓS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	108	3	2	20	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			234	9	5	39	9	0,67	1,38
E	ZELLERKRÉMLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	170	3	11	15	12	0,10	1,97
	BRASSÓI APRÓPECSENYE	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	177	10	12	5	27	0,14	2,18
	HASABBURGONYA		189	5	20	38	0	0,00	0,35
Étkezés összesen:			536	18	43	58	39	0,24	4,50
U	ZÖLDFÚSZERES VAJKRÉM	TEJ *	59	0	6	0	17	0,18	2,89
	PAPRIKA PRITAMIN		29	2	0	5	0	0,00	0,00
	TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			243	14	21	27	17	0,68	2,90
Napi összesen:			1013	41	69	124	65	1,59	8,78

CSÜTÖRTÖK		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
	TOJASOMLETT	TOJÁS *	108	3	10	0	90	0,00	1,84
	PARADICSOM		7	0	0	1	0	0,00	0,00
	KENYÉR-BURGONYÁS	GLUTÉN-SZÓJA *	51	2	0	10	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:			199	5	10	19	90	0,30	1,84
E	CSONTLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	194	8	2	36	32	0,12	0,27
	BAKONYI CSIRKERAGU	TEJ *GLUTÉN *	156	10	10	6	36	0,08	2,20
	RIZSKÖRET		209	2	13	19	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:			559	20	25	61	68	0,22	3,97

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	GYÜMÖLCS JOGHURT	TEJ *	80	9	9	9	24	0,10	3,41
	TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			235	21	24	31	24	0,60	3,41
Napi összesen:			993	46	59	111	182	1,12	9,22

PÉNTEK		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
	SONKA-SZENDVICS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	5	1	0	0	3	0,07	0,07
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			115	2	4	15	15	0,39	0,07
E	GULYÁSLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	308	13	21	12	44	0,25	2,44
	KENYÉR-HÚSOSLEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	13	0	0	2	0	0,10	0,00
	TÚRÓSCSUSZA	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	316	11	11	41	51	0,15	2,99
Étkezés összesen:			637	24	32	55	95	0,50	5,45
U	POGÁCSA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS-SZÓJA *	118	3	7	10	0	0,25	0,00
	IVÓLÉ 100 % -OS		25	0	0	6	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			143	3	7	16	0	0,25	0,00
Napi összesen:			895	29	43	86	110	1,15	5,52