

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E DARAGALUSKA-LEVES	ZELLER	*GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	186	7	2	34	54	0,59	0,56
BURGONYAFOZELEK	GLUTÉN	*GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	322	5	13	37	9	1,06	2,66
VAGDALT POGACSA HALBOL	HAL	*TOJÁS *GLUTÉN-SZÓJA *GLUTÉN-TOJÁS	358	18	14	13	73	1,00	2,70
Étkezés összesen:			866	30	29	84	136	2,65	5,93
Napi összesen:			866	30	29	84	136	2,65	5,93
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E KÖMÉNYPAGLEVES	ZELLER	*GLUTÉN-TOJÁS *	218	3	15	16	0	0,71	0,91
TEMESVARI TOKÁNY	GLUTÉN	*TEJ *	392	14	31	12	59	5,40	5,90
TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN	*TOJÁS *	242	8	7	36	36	0,26	0,88
Étkezés összesen:			852	25	53	64	95	6,38	7,69
Napi összesen:			852	25	53	64	95	6,38	7,69
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E KARFIOL KRÉMLEVES	GLUTÉN	*TEJ *ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS	175	5	10	16	28	1,69	4,51
FÚSZERES CSIRKESZÁRNY	ZELLER	*	231	23	24	2	23	2,04	3,22
ZÖLDSÉGES BULGUR	GLUTÉN	*ZELLER *	319	9	10	47	0	0,53	1,02
Étkezés összesen:			725	37	44	65	51	4,28	8,77
Napi összesen:			725	37	44	65	51	4,28	8,77
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E ZÖLDSÉGES HÚSGOMBÓCLEVES	ZELLER	*GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER	311	13	16	27	47	0,31	1,90
LECSOS CSIRKEMAJ			169	16	9	4	392	1,80	1,86
RIZSKÖRET			315	4	13	43	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:			795	33	38	74	439	2,12	5,26
Napi összesen:			795	33	38	74	439	2,12	5,26
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E FRANKFURTI LEVES	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR		387	13	27	20	48	1,94	7,81
KENYÉR-HÚSOSLEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *		153	5	0	31	0	0,90	0,00
MÁKOSTÉSZTA	GLUTÉN-TOJÁS *		306	7	13	38	25	0,40	2,12
Étkezés összesen:			846	25	40	89	73	3,24	9,95
Napi összesen:			846	25	40	89	73	3,24	9,95

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T	KAKAÓ	TEJ *	150	10	5	16	15	0,30	2,43
	KAKAOSCSIGA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	202	8	4	47	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:			352	18	9	63	15	0,55	2,43
E	DARAGALUSKA-LEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	192	6	7	27	36	0,09	0,94
	BURGONYAFŐZELÉK	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	198	3	10	19	9	0,05	2,31
	VAGDALT POGACSA HALBOL	HAL *TOJÁS *GLUTÉN-SZÓJA *GLUTÉN-TOJÁS	218	13	7	11	57	0,21	1,47
	KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:			667	24	24	68	102	0,65	4,74
U	SAJTOS KIFLI	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	116	3	6	13	0	0,62	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
Étkezés összesen:			143	3	9	14	12	0,73	0,00
Napi összesen:			1162	45	42	145	129	1,93	7,17
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
	ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT	SZÓJA *	37	5	2	0	25	0,27	1,95
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	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:			240	11	7	35	37	0,97	1,96
E	KÖMÉNYPAGLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	145	1	11	8	0	0,10	1,25
	TEMESVARI TOKÁNY	GLUTÉN *TEJ *	314	12	25	9	52	0,85	5,15
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	309	9	10	44	43	0,12	1,28
Étkezés összesen:			768	22	46	61	95	1,08	7,70
U	PALACSINTA	GLUTÉN *TOJÁS *TEJ *	249	8	13	24	50	0,49	2,22
Étkezés összesen:			249	8	13	24	50	0,49	2,22
Napi összesen:			1257	41	66	120	182	2,54	11,88
SZERDA		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
	FATÓRZS KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	226	6	4	40	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			392	15	8	63	13	0,75	2,03
E	KARFIOL KRÉMLEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	189	6	8	22	34	0,34	3,65
	FÜSZERES CSIRKESZÁRNY	ZELLER *	128	20	13	1	20	0,01	1,95
	ZÖLDSÉGES BULGUR	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	342	6	20	31	0	0,03	2,28
Étkezés összesen:			659	32	41	54	54	0,39	7,89
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:			1310	55	59	151	67	1,16	27,92
CSÜTÖRTÖK		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
	MAGYAROS VAJKRÉM	TEJ *	34	0	4	0	10	0,10	1,68
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	KENYÉR-BURGONYÁS	GLUTÉN-SZÓJA *	64	2	0	13	0	0,37	0,00
Étkezés összesen:			164	2	4	28	10	0,48	1,69
E	ZÖLDSÉGES HÚSGOMBÓCLEVES	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	374	16	24	21	86	0,73	3,12
	LECSOS CSIRKEMAJ		122	16	5	3	392	0,54	1,38
	RIZSKÖRET		358	7	8	62	0	0,01	0,91
Étkezés összesen:			854	39	37	86	478	1,29	5,42
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

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 KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *		40	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			89	2	5	5	18	0,48	0,81
Napi összesen:			1107	43	46	119	506	2,26	7,92
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
MELEGSZENDVICS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *GLUTÉN-SZÓJA *		296	9	21	10	34	1,26	4,31
PARADICSOM			9	0	0	2	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			368	9	21	27	34	1,26	4,31
E FRANKFURTI LEVES	TEJ *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *GLUTÉN		338	19	23	12	75	1,76	9,45
KENYÉR-HÚSOSLEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *		39	1	0	7	0	0,30	0,00
MÁKOSTÉSZTA	GLUTÉN-TOJÁS *		362	10	12	50	43	0,12	1,88
Étkezés összesen:			739	30	35	69	118	2,18	11,33
U JAM			65	0	0	16	0	0,00	0,00
TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *		155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			220	12	15	38	0	0,50	0,00
Napi összesen:			1327	51	71	134	152	3,95	15,64

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha									
ÓVODA (4-6) - O			ÉTLAP			12.hét			 mintamenza
Készült: "Repeta Win" szoftver-rel			2026.03.16 - 2026.03.20						
HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsír-sav g
T KAKAÓ	TEJ *		75	5	2	8	8	0,15	1,21
KAKAOSCSIGA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *		101	4	2	23	0	0,12	0,00
Étkezés összesen:			176	9	4	31	8	0,27	1,22
E DARAGALUSKA-LEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		75	2	4	8	18	0,04	0,52
BURGONYAFŐZELEK	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		86	1	7	5	3	0,02	1,13
VAGDALT POGACSA HALBOL	HAL *TOJÁS *GLUTÉN-SZÓJA *GLUTÉN-TOJÁS		85	2	7	3	10	0,04	0,84
KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELEKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *		59	2	0	11	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:			305	7	18	27	31	0,40	2,50
U SAJTOS KIFLI	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *		58	1	3	7	0	0,31	0,00
DELMA - VITAMINOZOTT			23	0	3	0	12	0,09	0,00
UBORKA FRISS			3	0	0	0	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			84	1	6	7	12	0,41	0,00
Napi összesen:			565	17	28	65	51	1,10	3,72
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
ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT	SZÓJA *		16	2	1	0	11	0,12	0,85
DELMA - VITAMINOZOTT			23	0	3	0	12	0,09	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:			201	8	6	32	23	0,66	0,85
E KÖMÉNYPAGLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		65	1	5	4	0	0,01	0,57
TEMESVARI TOKÁNY	GLUTÉN *TEJ *		327	13	27	6	53	0,37	4,66
TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *		257	5	16	22	22	0,07	1,89
Étkezés összesen:			649	19	48	32	75	0,45	7,14
U PALACSINTA	GLUTÉN *TOJÁS *TEJ *		129	4	7	12	21	0,10	1,16
Étkezés összesen:			129	4	7	12	21	0,10	1,16
Napi összesen:			979	31	61	76	119	1,22	9,15
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
FATÓRZS KIFLI	GLUTÉN-TEJ *		226	6	4	40	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			352	12	7	59	9	0,67	1,38
E KARFIOL KRÉMLEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		154	5	3	25	20	0,10	1,13
FÜSZERES CSIRKESZÁRNY	ZELLER *		105	12	11	1	12	0,01	1,53
ZÖLDSÉGES BULGUR	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		231	2	20	9	0	0,01	2,28
Étkezés összesen:			490	19	34	35	32	0,12	4,95
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:			1068	38	51	120	41	0,80	24,33
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
MAGYAROS VAJKRÉM	TEJ *		29	0	3	0	9	0,09	1,44
RETEK			3	0	0	0	0	0,00	0,00
KENYÉR-BURGONYÁS	GLUTÉN-SZÓJA *		51	2	0	10	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:			116	2	3	18	9	0,39	1,45
E ZÖLDSÉGES HÚSGOMBÓCLEVES	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *ZELLER		306	11	19	21	67	0,16	2,47
LECSOS CSIRKEMAJ			100	14	4	2	343	0,27	1,13
RIZSKÖRET			333	5	13	47	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:			739	30	36	70	410	0,45	5,09
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

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 KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *		40	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			84	2	5	5	16	0,45	0,64
Napi összesen:			939	34	44	93	435	1,30	7,18
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
MELEGSZENDVICS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *GLUTÉN-SZÓJA *		151	5	9	10	14	0,76	1,75
PARADICSOM			7	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			191	5	9	19	14	0,76	1,76
E FRANKFURTI LEVES	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR		318	17	20	15	56	1,36	7,42
KENYÉR-HÚSOSLEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *		13	0	0	2	0	0,10	0,00
MÁKOSTÉSZTA	GLUTÉN-TOJÁS *		250	7	8	35	29	0,08	1,31
Étkezés összesen:			581	24	28	52	85	1,54	8,75
U JAM			65	0	0	16	0	0,00	0,00
TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *		155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			220	12	15	38	0	0,50	0,00
Napi összesen:			992	41	52	109	99	2,80	10,51