

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E TOJÁSLEVES	GLUTÉN *TOJÁS *		163	4	10	15	36	0,00	1,28
RAKOTT KARFIOL	TEJ *		569	25	39	26	86	2,38	6,83
Étkezés összesen:			732	29	49	41	122	2,38	8,11
Napi összesen:			732	29	49	41	122	2,38	8,11
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E SERTÉSRAGULEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *		394	38	13	28	124	0,61	4,52
MÁKOSTÉSZTA	GLUTÉN-TOJÁS *		443	13	14	63	50	0,47	2,34
Étkezés összesen:			837	51	27	91	174	1,08	6,87
Napi összesen:			837	51	27	91	174	1,08	6,87
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E GOMBALEVES	GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *		107	5	1	20	11	1,08	0,09
CSÓBEN SÜLT CSIRKEMELL	TOJÁS *TEJ *TEJ *		227	33	9	2	28	2,21	3,69
PETREZSELYMES BURGONYA			391	6	8	57	0	0,06	0,91
Étkezés összesen:			725	44	18	79	39	3,35	4,69
Napi összesen:			725	44	18	79	39	3,35	4,69
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E FRANCIA HAGYMALEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *		210	7	5	32	34	0,60	2,20
RÁNTOTT HALFILEÉ	HAL *GLUTÉN-TOJÁS *TOJÁS *		308	17	19	16	76	0,50	3,24
ZÖLDSÉGES RIZS	ZELLER *		326	7	9	52	0	0,53	1,02
Étkezés összesen:			844	31	33	100	110	1,64	6,48
Napi összesen:			844	31	33	100	110	1,64	6,48
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E MÁJGALUSKALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		313	12	10	43	108	0,62	1,34
LENCSEFŐZELÉK	GLUTÉN *TEJ *MUSTÁRZELLER *		325	13	16	30	12	0,66	3,27
SÜLT VIRSLI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *		222	13	18	0	53	1,47	6,38
Étkezés összesen:			860	38	44	73	173	2,76	11,01
Napi összesen:			860	38	44	73	173	2,76	11,01

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T	KAKAÓ	TEJ *	196	10	5	27	13	0,25	3,12
	KALÁCS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	100	3	1	19	0	0,35	0,00
Étkezés összesen:			296	13	6	46	13	0,60	3,13
E	TOJÁSLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	121	2	9	6	36	0,01	1,28
	RAKOTT KARFIOL	TEJ *	569	25	39	26	86	2,38	6,83
Étkezés összesen:			690	27	48	32	122	2,39	8,11
U	ALMA		65	1	0	15	0	0,02	0,00
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	BAGETT	GLUTÉN-TEJ *	42	2	0	8	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:			130	3	3	23	12	0,41	0,00
Napi összesen:			1116	43	57	101	147	3,42	11,24
KEDD		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
	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	SERTÉSRAGULEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	356	32	11	30	133	0,50	3,91
	MÁKOSTÉSZTA	GLUTÉN-TOJÁS *	362	10	12	50	43	0,12	1,88
Étkezés összesen:			718	42	23	80	176	0,62	5,79
U	GÖRÖGDINNYE		152	3	1	34	0	0,08	0,00
Étkezés összesen:			152	3	1	34	0	0,08	0,00
Napi összesen:			1238	54	45	141	210	1,97	10,10
SZERDA		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	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
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	133	3	0	17	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			216	7	8	17	29	1,16	1,73
U	ŐSZIBARACK		58	1	0	13	0	0,01	0,00
	MÜZLI SZELET - GYÜMÖLCSÖS	GLUTÉN-SZÓJA-MOGYORÓ *	100	0	1	24	0	0,01	0,05
Étkezés összesen:			158	1	1	37	0	0,02	0,05
Napi összesen:			583	16	13	87	37	1,83	3,00
CSÜTÖRTÖK		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
	ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT	SZÓJA *	37	5	2	0	25	0,27	1,95
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	PAPRIKA TV		6	0	0	1	0	0,00	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	96	3	1	20	0	0,58	0,00
Étkezés összesen:			206	8	7	31	37	0,95	1,96
E	FRANCIA HAGYMALEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *	251	8	8	35	43	1,13	3,72
	RÁNTOTT HALFILE	TOJÁS *GLUTÉN-TOJÁS *HAL *	287	20	14	20	89	0,01	2,80
	ZÖLDSÉGES RIZS	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	346	4	20	34	0	0,03	2,28
Étkezés összesen:			884	32	42	89	132	1,18	8,81
U	PIZZÁS CSIGA	GLUTÉN-TEJ *	180	5	0	31	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			180	5	0	31	0	0,75	0,00
Napi összesen:			1270	45	49	151	169	2,88	10,77
PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g

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!



PÉNTEK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír g
T PEREC	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *		116	3	6	13	0	0,62	0,00
Étkezés összesen:			116	3	6	13	0	0,62	0,00
E MÁJGALUSKALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		309	16	3	52	153	0,19	0,74
LENCSEFŐZELÉK	GLUTÉN *TEJ		262	10	13	25	9	0,09	2,54
SÜLT VIRSLI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *		174	10	14	0	41	1,15	5,01
KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *		59	2	0	11	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:			804	38	30	88	203	1,75	8,31
U TÚRÓRÚDI	TEJ *		203	5	10	22	0	0,00	0,00
BANÁN			52	1	0	13	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:			255	6	10	35	0	0,03	0,00
Napi összesen:			1175	47	46	136	203	2,40	8,31

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha									
ÓVODA (4-6) - O			ÉTLAP			30.hét			
Készült: "Repeta Win" szoftver-rel			2026.07.20 - 2026.07.24						
HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
T KAKAÓ	TEJ *		75	5	2	8	8	0,15	1,21
KALÁCS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *		100	3	1	19	0	0,35	0,00
Étkezés összesen:			175	8	3	27	8	0,50	1,22
E TOJÁSLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR		127	2	10	7	27	0,00	1,30
RAKOTT KARFIOL	TEJ *		510	21	34	26	72	2,32	6,25
Étkezés összesen:			637	23	44	33	99	2,32	7,56
U ALMA			32	0	0	7	0	0,01	0,00
DELMA - VITAMINOZOTT			23	0	3	0	12	0,09	0,00
BAGETT	GLUTÉN-TEJ *		35	2	0	7	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:			90	2	3	14	12	0,35	0,00
Napi összesen:			902	33	50	74	119	3,17	8,78
KEDD		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
PARADICSOM			7	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			191	5	9	19	14	0,76	1,76
E SERTÉSRAGULEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *		373	29	10	39	140	0,45	3,51
MÁKOSTÉSZTA	GLUTÉN-TOJÁS *		290	9	9	43	36	0,10	1,38
Étkezés összesen:			663	38	19	82	176	0,55	4,89
U LAPKA SAJT	TEJ *		5	0	0	0	1	0,04	0,16
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:			68	1	3	5	13	0,36	0,16
Napi összesen:			922	44	31	106	203	1,68	6,81
SZERDA		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 GOMBALEVES	GLUTÉN-TOJÁS		73	4	0	14	7	0,03	0,06
CSÓBEN SÜLT CSIRKEMELL	TOJÁS *TEJ *TEJ *		173	27	6	2	20	0,29	2,33
PETREZSELYMES BURGONYA			233	3	10	25	0	0,03	1,14
Étkezés összesen:			479	34	16	41	27	0,35	3,53
U MAGYAROS VAJKRÉM	TEJ *		29	0	3	0	9	0,09	1,44
UBORKA FRISS			3	0	0	0	0	0,00	0,00
TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *		155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			187	12	18	22	9	0,59	1,45
Napi összesen:			875	54	38	96	44	1,60	6,20
CSÜTÖRTÖK		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
ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT	SZÓJA *		16	2	1	0	11	0,12	0,85
DELMA - VITAMINOZOTT			23	0	3	0	12	0,09	0,00
PAPRIKA TV			8	0	0	1	0	0,00	0,00
ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *		72	2	0	15	0	0,43	0,00
Étkezés összesen:			163	4	5	26	23	0,65	0,85
E FRANCIA HAGYMALEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *		104	3	3	16	17	0,25	1,10
RÁNTOTT HALFILÉ	TOJÁS *GLUTÉN-TOJÁS *HAL *		224	16	11	13	69	0,01	2,30
ZÖLDSÉGES RIZS	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *		232	1	20	10	0	0,01	2,28
Étkezés összesen:			560	20	34	39	86	0,27	5,69
U PIZZÁS CSIGA	GLUTÉN-TEJ *		180	5	0	31	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:			180	5	0	31	0	0,75	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 !



Napi összesen:		903	29	39	96	109	1,67	6,54
PÉNTEK		Allergének						
		Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsirsav g
T TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
FŐTT TOJÁS	TOJÁS *	34	3	2	0	90	0,00	0,93
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:		130	4	5	13	102	0,32	0,93
E MÁJGALUSKALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	185	10	2	30	118	0,08	0,47
LENCSEFŐZELÉK	GLUTÉN *TEJ	259	8	15	22	12	0,05	3,16
SÜLT VIRSLI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	153	8	13	0	30	0,84	3,97
KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:		656	28	30	63	160	1,27	7,62
U TÚRÓRÚDI	TEJ *	203	5	10	22	0	0,00	0,00
BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:		255	6	10	35	0	0,03	0,00
Napi összesen:		1041	38	45	111	262	1,62	8,55