

HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E	TARHONYALEVES-ZÖLDSÉGES	GLUTÉN-TOJÁS	109	3	2	20	11	1,03	0,09
	HALPAPRIKÁS	HAL *GLUTÉN *TEJ *	363	16	27	11	78	0,25	7,38
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	301	10	7	47	47	0,29	0,97
Étkezés összesen:			773	29	36	78	136	1,58	8,46
Napi összesen:			773	29	36	78	136	1,58	8,46
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E	CSONTLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	255	10	2	47	43	0,16	0,37
	MEXIKÓI CSIRKERAGU	GLUTÉN *SO2 *	259	25	12	6	81	2,33	2,12
	RIZSKÖRET		262	3	13	31	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:			776	38	27	84	124	2,51	3,98
Napi összesen:			776	38	27	84	124	2,51	3,98
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E	ZÖLDSÉGES GOMBALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	115	6	1	20	13	0,78	0,11
	KEMENCÉS CSIRKECOMB	TEJ *GLUTÉN *	315	27	18	8	101	1,99	4,50
	BULGURKÖRET	GLUTÉN *ZELLER *	313	10	5	56	0	1,02	0,45
Étkezés összesen:			743	43	24	84	114	3,80	5,08
Napi összesen:			743	43	24	84	114	3,80	5,08
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsír sav g
E	SZILVALEVES	GLUTÉN *TEJ *	216	3	8	31	24	0,58	4,04
	KRUMPLIS TÉSZTA	GLUTÉN-TOJÁS *	518	13	18	70	58	1,50	2,20
	CSEMEGE UBORKA		2	0	0	0	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			736	16	26	101	82	2,08	6,25
Napi összesen:			736	16	26	101	82	2,08	6,25
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
	LENCSEFŐZELEK	GLUTÉN *TEJ *MUSTÁRZELLER *	325	13	16	30	12	0,66	3,27
	SERTÉSPÖRKÖLT	ZELLER *	226	13	17	3	41	1,24	3,10
Étkezés összesen:			864	38	43	76	161	2,53	7,72
Napi összesen:			864	38	43	76	161	2,53	7,72

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha									
ÁLT. I. (7-10) - A			ÉTLAP			41.hét			
Készült: "Repeta Win" szoftver-rel			2026.10.05 - 2026.10.09						
HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
T	TEA		63	0	0	15	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
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:			143	3	4	21	19	0,52	0,19
E	TARHONYALEVES-ZÖLDSÉGES	GLUTÉN-TOJÁS	98	3	2	18	11	1,03	0,09
	HALPAPRIKÁS	HAL *TEJ *GLUTÉN *	287	18	21	6	79	0,70	5,33
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	388	12	11	58	58	0,16	1,40
Étkezés összesen:			773	33	34	82	148	1,89	6,85
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:			1159	40	45	142	167	2,67	7,04
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
T	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
	KÖRÖZÖTT TEHÉTÚRÓBÓL	TEJ *	132	8	9	3	26	0,09	4,74
	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:			312	14	11	38	26	0,69	4,74
E	CSONTLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	285	11	2	53	47	0,19	0,41
	MEXIKÓI CSIRKERAGU	GLUTÉN *	224	21	11	9	67	2,11	1,86
	RIZSKÖRET		358	7	8	62	0	0,01	0,91
Étkezés összesen:			867	39	21	124	114	2,32	3,19
U	GYÜMÖLCSSALÁTA		107	1	1	20	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:			107	1	1	20	0	0,03	0,00
Napi összesen:			1286	54	33	182	140	3,05	7,93
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav 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	ZÖLDSÉGES GOMBALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	132	6	1	23	18	0,29	0,16
	KEMENCÉS CSIRKECOMB	TEJ *GLUTÉN *	345	20	24	9	95	2,02	8,02
	BULGURKÖRET	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	214	4	12	21	0	0,01	1,36
Étkezés összesen:			691	30	37	53	113	2,32	9,55
U	MAGYAROS VAJKRÉM	TEJ *	34	0	4	0	10	0,10	1,68
	PAPRIKA TV		6	0	0	1	0	0,00	0,00
	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			195	12	19	23	10	0,60	1,69
Napi összesen:			1094	52	61	107	133	3,63	12,86
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
T	TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
	FÓTT LECSÓKOLBÁSZ+MUSTÁR	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	47	3	4	0	15	0,45	1,71
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	96	3	1	20	0	0,58	0,00
Étkezés összesen:			206	6	5	35	15	1,03	1,71
E	SZILVALEVES	GLUTÉN *TEJ *	222	3	8	32	24	0,09	4,04
	KRUMPLIS TÉSZTA	GLUTÉN-TOJÁS *	483	14	13	72	61	0,84	1,66
	CSEMEGE UBORKA		4	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			709	17	21	105	85	0,93	5,71
U	KRÉMTÚRÓ	TEJ *	194	7	10	19	0	0,00	18,00
	ALMA		65	1	0	15	0	0,02	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:		259	8	10	34	0	0,02	18,00		
Napi összesen:		1174	31	36	174	100	1,99	25,42		
PÉNTEK		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		
	SZALÁMI	26	1	2	0	6	0,16	0,80	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	
	DELMA - VITAMINOZOTT	23	0	3	0	12	0,09	0,00		
	PARADICSOM	9	0	0	2	0	0,00	0,00		
	KIFLI - ZSEMLE	133	3	0	17	0	0,75	0,00	GLUTÉN-TEJ *	
Étkezés összesen:		254	4	5	34	18	1,01	0,81		
E	MÁJGALUSKALEVES	309	16	3	52	153	0,19	0,74	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	
	LENCSEFŐZELEK	262	10	13	25	9	0,09	2,54	GLUTÉN *TEJ	
	SERTÉSPÖRKÖLT	217	9	18	2	27	0,13	2,86		
	KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELEKHEZ	59	2	0	11	0	0,30	0,00	GLUTÉN-SZÓJA *	
Étkezés összesen:		847	37	34	90	189	0,73	6,17		
U	CROISSANT	221	8	6	57	0	1,00	0,00	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	
Étkezés összesen:		221	8	6	57	0	1,00	0,00		
Napi összesen:		1322	49	45	181	207	2,75	6,98		

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha									
ÓVODA (4-6) - O			ÉTLAP			41.hét			 mintamenza <i>(széleskörű és költséghatékony megoldás!)</i>
Készült: "Repeta Win" szoftver-rel			2026.10.05			- 2026.10.09			
HÉTFŐ		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
T	TEA		33	0	0	8	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
	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:			104	2	3	13	15	0,40	0,07
E	TARHONYALEVES-ZÖLDSÉGES	GLUTÉN-TOJÁS	68	2	1	13	6	0,52	0,05
	HALPAPRIKÁS	HAL *TEJ *GLUTÉN *	264	14	21	4	69	0,16	5,53
	TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	296	6	16	29	29	0,09	1,95
Étkezés összesen:			628	22	38	46	104	0,77	7,55
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:			875	27	48	75	119	1,42	7,62
KEDD		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
T	LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
	KÖRÖZÖTT TEHÉTÚRÓBÓL	TEJ *	82	5	6	2	16	0,06	2,97
	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:			244	11	8	34	16	0,51	2,97
E	CSONTLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	233	9	2	43	40	0,14	0,34
	MEXIKÓI CSIRKERAGU	GLUTÉN *	214	23	9	8	74	1,62	1,76
	RIZSKÖRET		262	3	13	31	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:			709	35	24	82	114	1,78	3,59
U	GYÜMÖLCSSALÁTA		84	1	1	20	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:			84	1	1	20	0	0,03	0,00
Napi összesen:			1037	47	33	136	130	2,33	6,56
SZERDA		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav 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	ZÖLDSÉGES GOMBALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	82	5	1	14	9	0,56	0,07
	KEMENCÉS CSIRKECOMB	TEJ *GLUTÉN *	205	18	12	5	67	0,13	2,93
	BULGURKÖRET	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	298	7	11	41	0	0,01	1,14
Étkezés összesen:			585	30	24	60	76	0,71	4,15
U	MAGYAROS VAJKRÉM	TEJ *	29	0	3	0	9	0,09	1,44
	PAPRIKA TV		8	0	0	1	0	0,00	0,00
	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:			192	12	18	23	9	0,59	1,45
Napi összesen:			960	50	46	111	93	1,96	6,82
CSÜTÖRTÖK		Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kolmg	Só g	Telített Zsirsav g
T	TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
	FÓTT LECSÓKOLBÁSZ+MUSTÁR	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	47	3	4	0	15	0,45	1,71
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	72	2	0	15	0	0,43	0,00
Étkezés összesen:			152	5	4	23	15	0,89	1,71
E	SZILVALEVES	GLUTÉN *TEJ *	87	1	2	15	6	0,22	1,01
	KRUMPLIS TÉSZTA	GLUTÉN-TOJÁS *	464	13	13	69	58	0,43	1,63
	CSEMEGE UBORKA		5	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:			556	14	15	85	64	0,65	2,65
U	KRÉMTÚRÓ	TEJ *	194	7	10	19	0	0,00	18,00
	ALMA		32	0	0	7	0	0,01	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:		226	7	10	26	0	0,01	18,00		
Napi összesen:		934	26	29	134	79	1,55	22,36		
PÉNTEK		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		
	SZALÁMI	21	1	2	0	4	0,13	0,64		
	DELMA - VITAMINOZOTT	23	0	3	0	12	0,09	0,00		
	PARADICSOM	7	0	0	1	0	0,00	0,00		
	KIFLI - ZSEMLE	40	1	0	5	0	0,22	0,00		
Étkezés összesen:		124	2	5	14	16	0,45	0,64		
E	MÁJGALUSKALEVES	185	10	2	30	118	0,08	0,47		
	LENCSEFŐZELÉK	259	8	15	22	12	0,05	3,16		
	SERTÉSPÖRKÖLT	218	8	19	2	24	0,33	2,72		
	KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	59	2	0	11	0	0,30	0,00		
Étkezés összesen:		721	28	36	65	154	0,77	6,36		
U	CROISSANT	221	8	6	57	0	1,00	0,00		
Étkezés összesen:		221	8	6	57	0	1,00	0,00		
Napi összesen:		1066	38	47	136	170	2,23	7,00		