Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha

FELNŐTT 19-69-F

ÉTLAP

49.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.11.30 - 2026.12.04

mintamenza
összefogás a közétkeztetés megújításáért

HÉTFÔ	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E LEBBENCSLEVES	GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	240	5	11	27	22	0,59	1,32
RAKOTT KELKÁPOSZTA	TEJ *	501	20	28	40	56	1,32	5,17
Étkezés összesen:		**741**	**25**	**39**	**67**	**78**	**1,91**	**6,50**
Napi összesen:		***741***	***25***	***39***	***67***	***78***	***1,91***	***6,50***

KEDD	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E SERTÉSRAGULEVES TEJFÖLÖS	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	502	40	23	30	154	0,71	9,57
DARÁSMETÉLT	GLUTÉN-TOJÁS *	363	9	10	57	36	1,28	1,22
Étkezés összesen:		**865**	**49**	**33**	**87**	**190**	**1,99**	**10,79**
Napi összesen:		***865***	***49***	***33***	***87***	***190***	***1,99***	***10,79***

SZERDA	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E ERŐLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	249	10	2	46	36	0,17	0,32
TEMESVARI CSIRKERAGU	GLUTÉN *TEJ *	258	13	18	11	49	5,25	3,81
RIZSKÖRET		333	5	13	47	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:		**840**	**28**	**33**	**104**	**85**	**5,44**	**5,63**
Napi összesen:		***840***	***28***	***33***	***104***	***85***	***5,44***	***5,63***

CSÜTÖRTÖK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E KARFIOLKRÉMLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	270	5	18	20	26	1,08	3,99
SÜLT CSIRKECOMB	TEJ *	265	29	15	1	119	1,19	3,73
ZÖLDSÉGES BULGUR	GLUTÉN *ZELLER *	319	9	10	47	0	0,53	1,02
Étkezés összesen:		**854**	**43**	**43**	**68**	**145**	**2,81**	**8,76**
Napi összesen:		***854***	***43***	***43***	***68***	***145***	***2,81***	***8,76***

PÉNTEK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E KERTÉSZLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	201	8	2	37	32	0,66	0,27
BURGONYAFOZELEK	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	291	4	13	31	9	1,05	2,66
SÜLT VIRSLI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	222	13	18	0	53	1,47	6,38
Étkezés összesen:		**714**	**25**	**33**	**68**	**94**	**3,19**	**9,33**
Napi összesen:		***714***	***25***	***33***	***68***	***94***	***3,19***	***9,33***

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 !

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha

ÁLT.I.(7-10)- A

ÉTLAP

49.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.11.30 - 2026.12.04

mintamenza
összefogás a közétkeztetés megújításáért

HÉTFÔ	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
ZALA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	61	4	5	0	19	0,52	1,82
DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
PARADICSOM		9	0	0	2	0	0,00	0,00
ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	96	3	1	20	0	0,58	0,00
Étkezés összesen:		**252**	**7**	**9**	**37**	**31**	**1,20**	**1,82**
E LEBBENCSLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	234	7	6	35	29	0,11	0,82
RAKOTT KELKÁPOSZTA	TEJ *	469	16	30	30	58	1,13	6,62
Étkezés összesen:		**703**	**23**	**36**	**65**	**87**	**1,24**	**7,45**
U VAJAS MÉZ	TEJ *	85	0	6	5	0	0,00	0,00
KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	195	6	1	35	0	1,50	0,00
Étkezés összesen:		**280**	**6**	**7**	**40**	**0**	**1,50**	**0,00**
Napi összesen:		***1235***	***36***	***52***	***142***	***118***	***3,95***	***9,27***

KEDD	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T TEJ	TEJ *	100	7	3	11	10	0,20	1,62
PIZZÁS CSIGA	GLUTÉN-TEJ *	180	5	0	31	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:		**280**	**12**	**3**	**42**	**10**	**0,95**	**1,62**
E SERTÉSRAGULEVES TEJFÖLÖS	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	333	23	11	33	117	0,39	4,53
DARÁSMETÉLT	GLUTÉN-TOJÁS *	441	13	10	71	54	0,17	1,37
Étkezés összesen:		**774**	**36**	**21**	**104**	**171**	**0,56**	**5,92**
U HALPÁSTÉTOM	HAL *	71	6	5	0	53	0,00	2,23
LILAHAGYMA		5	0	0	1	0	0,00	0,00
KORPÁS ZSEMLE / KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	151	5	0	31	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		**227**	**11**	**5**	**32**	**53**	**0,00**	**2,24**
Napi összesen:		***1281***	***59***	***29***	***178***	***234***	***1,51***	***9,78***

SZERDA	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T TEA		63	0	0	15	0	0,00	0,00
LECSO TOJASSAL	TOJÁS *	185	8	12	11	180	1,82	2,54
TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR		0	0	0	0	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		**248**	**8**	**12**	**26**	**180**	**1,82**	**2,54**
E ERŐLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	215	7	6	31	25	0,12	0,78
TEMESVARI CSIRKERAGU	GLUTÉN *TEJ *	220	11	15	9	48	0,74	4,23
RIZSKÖRET		323	6	8	55	0	0,01	0,91
Étkezés összesen:		**758**	**24**	**29**	**95**	**73**	**0,88**	**5,94**
U MÜZLI SZELET KICSI	GLUTÉN-SZÓJA-MOGYORÓ *	80	1	3	13	0	0,12	0,24
BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00
Étkezés összesen:		**132**	**2**	**3**	**26**	**0**	**0,15**	**0,24**
Napi összesen:		***1138***	***34***	***44***	***147***	***253***	***2,86***	***8,72***

CSÜTÖRTÖK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav 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 KARFIOLKRÉMLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	246	5	15	22	22	0,08	3,16
SÜLT CSIRKECOMB	TEJ *	233	19	17	1	89	0,14	4,02
ZÖLDSÉGES BULGUR	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	342	6	20	31	0	0,03	2,28
Étkezés összesen:		**821**	**30**	**52**	**54**	**111**	**0,26**	**9,47**
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
PAPRIKA PRITAMIN		17	1	0	3	0	0,00	0,00
KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	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 !

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha

ÁLT.I.(7-10)- A | ***ÉTLAP*** | **49.hét**

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel ***2026.11.30 - 2026.12.04***

Étkezés összesen:	**106**	**3**	**5**	**8**	**18**	**0,48**	**0,81**
Napi összesen:	***1223***	***46***	***63***	***108***	***142***	***1,35***	***13,41***

PÉNTEK	Allergének	***Kcal***	***F*** g	***Zs*** g	***Szh*** g	***Kol*** mg	***Só*** g	***Telített Zsírsav*** g
T **LIMONÁDÉ**		44	0	1	10	0	0,00	0,00
SAJTKRÉM	*TEJ **	73	3	6	0	17	0,00	3,60
UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
BAGETT	*GLUTÉN-TEJ **	42	2	0	8	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:		**163**	**5**	**7**	**19**	**17**	**0,31**	**3,60**
E **KERTÉSZLEVES**	*GLUTÉN-TOJÁS*	226	9	2	42	36	0,16	0,32
BURGONYAFŐZELÉK	*GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR*	261	4	10	31	9	0,06	2,31
SÜLT VIRSLI	*SZÓJA-TEJ-MUSTÁR **	223	15	17	0	60	1,68	6,92
KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	*GLUTÉN-SZÓJA **	59	2	0	11	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:		**769**	**30**	**29**	**84**	**105**	**2,21**	**9,58**
U **POGÁCSA**	*GLUTÉN-TEJ-TOJÁS-SZÓJA **	118	3	7	10	0	0,25	0,00
MANDARIN		73	1	2	16	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		**191**	**4**	**9**	**26**	**0**	**0,25**	**0,00**
Napi összesen:		***1123***	***39***	***45***	***129***	***122***	***2,77***	***13,18***

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 !

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha

ÓVODA (4-6) - O

ÉTLAP

49.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.11.30 - 2026.12.04

	HÉTFÔ	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T	TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
	ZALA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	20	1	2	0	6	0,16	0,58
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	PARADICSOM		7	0	0	1	0	0,00	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	72	2	0	15	0	0,43	0,00
	Étkezés összesen:		**155**	**3**	**5**	**24**	**18**	**0,70**	**0,58**
E	LEBBENCSLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	224	6	6	33	29	0,09	0,81
	RAKOTT KELKÁPOSZTA	TEJ *	386	13	27	20	48	0,25	4,90
	Étkezés összesen:		**610**	**19**	**33**	**53**	**77**	**0,34**	**5,73**
U	VAJAS MÉZ	TEJ *	72	0	5	5	0	0,00	0,00
	KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	52	2	0	9	0	0,40	0,00
	Étkezés összesen:		**124**	**2**	**5**	**14**	**0**	**0,40**	**0,00**
	Napi összesen:		***889***	***24***	***43***	***91***	***95***	***1,45***	***6,31***

	KEDD	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T	TEJ	TEJ *	75	5	2	8	8	0,15	1,21
	PIZZÁS CSIGA	GLUTÉN-TEJ *	180	5	0	31	0	0,75	0,00
	Étkezés összesen:		**255**	**10**	**2**	**39**	**8**	**0,90**	**1,22**
E	SERTÉSRAGULEVES TEJFÖLÖS	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *	213	12	7	25	73	0,22	2,75
	DARÁSMETÉLT	GLUTÉN-TOJÁS *	310	8	10	46	32	0,11	1,19
	Étkezés összesen:		**523**	**20**	**17**	**71**	**105**	**0,33**	**3,94**
U	HALPÁSTÉTOM	HAL *	48	4	4	0	36	0,00	1,51
	LILAHAGYMA		7	0	0	2	0	0,00	0,00
	KORPÁS ZSEMLE / KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	151	5	0	31	0	0,00	0,00
	Étkezés összesen:		**206**	**9**	**4**	**33**	**36**	**0,00**	**1,52**
	Napi összesen:		***984***	***39***	***23***	***143***	***149***	***1,23***	***6,68***

	SZERDA	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T	TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
	LECSO TOJASSAL	TOJÁS *	113	5	7	6	108	1,21	1,57
	TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR		0	0	0	0	0	0,00	0,00
	Étkezés összesen:		**146**	**5**	**7**	**14**	**108**	**1,21**	**1,57**
E	ERŐLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	166	5	6	22	18	0,08	0,72
	TEMESVARI CSIRKERAGU	GLUTÉN *TEJ *	191	8	14	6	34	0,22	3,32
	RIZSKÖRET		262	3	13	31	0	0,01	1,48
	Étkezés összesen:		**619**	**16**	**33**	**59**	**52**	**0,32**	**5,54**
U	MÜZLI SZELET KICSI	GLUTÉN-SZÓJA-MOGYORÓ *	80	1	3	13	0	0,12	0,24
	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00
	Étkezés összesen:		**132**	**2**	**3**	**26**	**0**	**0,15**	**0,24**
	Napi összesen:		***897***	***23***	***43***	***99***	***160***	***1,69***	***7,35***

	CSÜTÖRTÖK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav 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	KARFIOLKRÉMLEVES	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	174	4	11	15	12	0,04	1,97
	SÜLT CSIRKECOMB	TEJ *	185	25	9	1	93	0,16	2,14
	ZÖLDSÉGES BULGUR	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	275	3	20	18	0	0,01	2,28
	Étkezés összesen:		**634**	**32**	**40**	**34**	**105**	**0,21**	**6,39**
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
	PAPRIKA PRITAMIN		29	2	0	5	0	0,00	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	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 !

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha

ÓVODA (4-6) - O

ÉTLAP

49.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.11.30 - 2026.12.04



Étkezés összesen:	**113**	**4**	**5**	**10**	**16**	**0,45**	**0,64**
Napi összesen:	***922***	***44***	***48***	***71***	***129***	***1,16***	***8,25***

PÉNTEK	Allergének	***Kcal***	***F*** g	***Zs*** g	***Szh*** g	***Kol*** mg	***Só*** g	***Telített Zsírsav*** g
T LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
SAJTKRÉM	*TEJ **	38	3	3	0	10	0,01	1,80
UBORKA FRISS		3	0	0	0	0	0,00	0,00
BAGETT	*GLUTÉN-TEJ **	35	2	0	7	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:		**120**	**5**	**4**	**17**	**10**	**0,27**	**1,80**
E KERTÉSZLEVES	*ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR*	191	8	2	35	32	0,12	0,27
BURGONYAFŐZELÉK	*GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR*	162	2	7	18	3	0,03	1,13
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:		**565**	**20**	**22**	**64**	**65**	**1,30**	**5,39**
U POGÁCSA	*GLUTÉN-TEJ-TOJÁS-SZÓJA **	118	3	7	10	0	0,25	0,00
MANDARIN		73	1	2	16	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		**191**	**4**	**9**	**26**	**0**	**0,25**	**0,00**
Napi összesen:		***876***	***29***	***35***	***107***	***75***	***1,82***	***7,19***

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 !