Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha

FELNŐTT 19-69-F

ÉTLAP

46.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.11.09 - 2026.11.13

HÉTFÔ	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E PARADICSOMLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	326	9	6	54	25	1,27	0,67
RAKOTTBURGONYA	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TOJÁS *	515	18	33	27	140	1,95	14,10
CSEMEGE UBORKA		2	0	0	0	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		**843**	**27**	**39**	**81**	**165**	**3,23**	**14,77**
Napi összesen:		***843***	***27***	***39***	***81***	***165***	***3,23***	***14,77***

KEDD	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E BABGULYÁS.	ZELLER *	418	27	16	39	41	1,23	2,87
TÚRÓVAL TÖLTÖTT ZSEMLE	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *TEJ *TOJÁS *	438	12	8	50	44	1,56	3,20
Étkezés összesen:		**856**	**39**	**24**	**89**	**85**	**2,80**	**6,07**
Napi összesen:		***856***	***39***	***24***	***89***	***85***	***2,80***	***6,07***

SZERDA	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
SÁRGABORSÓ FŐZELÉK	GLUTÉN *	357	17	11	45	0	0,51	1,14
PULYKAPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	238	15	18	3	53	2,00	2,20
Étkezés összesen:		**835**	**37**	**40**	**75**	**75**	**3,11**	**4,68**
Napi összesen:		***835***	***37***	***40***	***75***	***75***	***3,11***	***4,68***

CSÜTÖRTÖK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E CSONTLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	255	10	2	47	43	0,16	0,37
RÁNTOTT BORDA	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS *	272	22	14	14	85	1,27	3,53
TÉSZTASALÁTA	GLUTÉN-TOJÁS *TOJÁS-MUSTÁR *TEJ *MUSTÁR	339	9	14	43	61	0,80	4,03
Étkezés összesen:		**866**	**41**	**30**	**104**	**189**	**2,25**	**7,95**
Napi összesen:		***866***	***41***	***30***	***104***	***189***	***2,25***	***7,95***

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
ÉDES-SAVANYÚ CSIRKEMELL	GLUTÉN-SZÓJA-MUSTÁR *	324	51	7	11	0	2,79	1,23
RIZSKÖRET		262	3	13	31	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:		**787**	**62**	**22**	**79**	**32**	**3,46**	**3,00**
Napi összesen:		***787***	***62***	***22***	***79***	***32***	***3,46***	***3,00***

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** | **46.hét**

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel — **2026.11.09 - 2026.11.13**

mintamenza
összefogás a közétkeztetés megújításáért

	HÉTFÔ	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T	KARAMELLÁS TEJ	TEJ *	166	9	4	23	13	0,25	2,02
	BRIÓS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	108	3	2	20	0	0,50	0,00
	Étkezés összesen:		**274**	**12**	**6**	**43**	**13**	**0,75**	**2,03**
E	PARADICSOMLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS	221	7	6	32	18	0,63	0,61
	RAKOTTBURGONYA	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TOJÁS *	456	16	28	25	133	1,70	12,04
	CSEMEGE UBORKA		4	0	0	1	0	0,00	0,00
	Étkezés összesen:		**681**	**23**	**34**	**58**	**151**	**2,33**	**12,67**
U	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
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	TELJES KIÖRLÉSÚ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
	Étkezés összesen:		**241**	**16**	**23**	**22**	**29**	**0,91**	**1,73**
	Napi összesen:		***1196***	***51***	***63***	***123***	***193***	***3,99***	***16,43***

	KEDD	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
	VIRSLI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	50	5	3	0	19	0,52	1,91
	MUSTÁR	MUSTÁR	3	0	0	0	0	0,06	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	96	3	1	20	0	0,58	0,00
	Étkezés összesen:		**212**	**8**	**4**	**35**	**19**	**1,17**	**1,92**
E	BABGULYÁS.	ZELLER *	502	37	19	44	65	0,35	3,88
	KENYÉR-HÚSOSLEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	39	1	0	7	0	0,30	0,00
	TÚRÓVAL TÖLTÖTT ZSEMLE	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *TOJÁS *TEJ *	353	15	13	26	69	0,75	6,24
	Étkezés összesen:		**894**	**53**	**32**	**77**	**134**	**1,41**	**10,14**
U	TEJSZELET	TEJ *	118	2	8	10	0	0,00	0,00
	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00
	Étkezés összesen:		**170**	**3**	**8**	**23**	**0**	**0,03**	**0,00**
	Napi összesen:		***1276***	***64***	***44***	***135***	***153***	***2,61***	***12,06***

	SZERDA	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T	TEJBEN RIZS	TEJ *	264	9	8	37	19	0,21	2,76
	Étkezés összesen:		**264**	**9**	**8**	**37**	**19**	**0,21**	**2,76**
E	LEBBENCSLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	234	7	6	35	29	0,11	0,82
	SÁRGABORSÓ FÔZELÉK	GLUTÉN *	354	14	16	36	0	0,02	1,71
	PULYKAPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	292	21	21	3	71	0,10	2,65
	KENYÉR-T.KIÖRL.-FÔZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
	Étkezés összesen:		**939**	**44**	**43**	**85**	**100**	**0,55**	**5,19**
U	LIBAMÁJ PÁSTÉTOM	SZÓJA *	20	1	2	0	11	0,19	0,00
	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:		**66**	**3**	**2**	**9**	**11**	**0,51**	**0,00**
	Napi összesen:		***1269***	***56***	***53***	***131***	***130***	***1,27***	***7,95***

	CSÜTÖRTÖK	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
	VAJKRÉM	TEJ *	59	0	6	0	35	0,18	2,89
	PAPRIKA TV		6	0	0	1	0	0,00	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	133	3	0	17	0	0,75	0,00
	Étkezés összesen:		**242**	**3**	**7**	**28**	**35**	**0,93**	**2,90**
E	CSONTLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	285	11	2	53	47	0,19	0,41
	RÁNTOTT BORDA	GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS *	240	21	10	15	83	0,26	3,08
	TÉSZTASALÁTA	GLUTÉN-TOJÁS *TOJÁS-MUSTÁR *TEJ *MUSTÁR	326	9	13	43	58	0,30	3,53
	Étkezés összesen:		**851**	**41**	**25**	**111**	**188**	**0,76**	**7,03**
U	POGÁCSA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS-SZÓJA *	118	3	7	10	0	0,25	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*** | **46.hét**

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel — ***2026.11.09 - 2026.11.13***

CSÜTÖRTÖK	Allergének	***Kcal***	***F*** g	***Zs*** g	***Szh*** g	***Kol*** mg	***Só*** g	***Telített Zsírsav*** g
U **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:		***1336***	***48***	***39***	***178***	***223***	***1,95***	***9,93***

PÉNTEK	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
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
PARADICSOM		9	0	0	2	0	0,00	0,00
KENYÉR-KORPÁS	*GLUTÉN-SZÓJA **	112	4	0	23	0	0,60	0,00
Étkezés összesen:		**220**	**6**	**4**	**40**	**19**	**0,89**	**0,19**
E **KERTÉSZLEVES**	*GLUTÉN-TOJÁS*	128	5	1	23	18	0,11	0,17
ÉDES-SAVANYÚ CSIRKEMELL	*GLUTÉN-SZÓJA-MUSTÁR **	256	38	7	8	0	2,73	1,08
RIZSKÖRET		287	5	8	47	0	0,01	0,91
Étkezés összesen:		**671**	**48**	**16**	**78**	**18**	**2,86**	**2,16**
U **JAM**		65	0	0	16	0	0,00	0,00
KIFLI-TÖNKÖLYÖS	*GLUTÉN-TEJ **	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:		**220**	**12**	**15**	**38**	**0**	**0,50**	**0,00**
Napi összesen:		***1111***	***66***	***35***	***156***	***37***	***4,25***	***2,35***

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

46.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.11.09 - 2026.11.13

mintamenza
összefogás a közétkeztetés megújításáért

	HÉTFŐ	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav 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	PARADICSOMLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS	209	5	8	27	11	0,39	0,89
	RAKOTTBURGONYA	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TOJÁS *	403	13	27	19	87	1,45	10,76
	CSEMEGE UBORKA		5	0	0	1	0	0,00	0,00
	Étkezés összesen:		**617**	**18**	**35**	**47**	**98**	**1,84**	**11,65**
U	TURISTA FELVÁGOTT	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	12	1	1	0	3	0,06	0,34
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
	TELJES KIŐRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
	Étkezés összesen:		**193**	**13**	**19**	**22**	**15**	**0,65**	**0,35**
	Napi összesen:		***1044***	***40***	***59***	***108***	***122***	***3,17***	***13,38***

	KEDD	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
	VIRSLI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	30	3	2	0	11	0,31	1,14
	MUSTÁR	MUSTÁR	3	0	0	0	0	0,06	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	72	2	0	15	0	0,43	0,00
	Étkezés összesen:		**138**	**5**	**2**	**23**	**11**	**0,81**	**1,15**
E	BABGULYÁS.	ZELLER *	398	24	19	29	41	0,23	3,33
	KENYÉR-HÚSOSLEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	13	0	0	2	0	0,10	0,00
	TÚRÓVAL TÖLTÖTT ZSEMLE	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *TOJÁS *TEJ *	296	13	12	24	57	0,67	5,58
	Étkezés összesen:		**707**	**37**	**31**	**55**	**98**	**1,00**	**8,92**
U	TEJSZELET	TEJ *	118	2	8	10	0	0,00	0,00
	BANÁN		52	1	0	13	0	0,03	0,00
	Étkezés összesen:		**170**	**3**	**8**	**23**	**0**	**0,03**	**0,00**
	Napi összesen:		***1015***	***45***	***41***	***101***	***109***	***1,85***	***10,07***

	SZERDA	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T	TEJBEN RIZS	TEJ *	303	10	2	58	8	0,15	1,21
	Étkezés összesen:		**303**	**10**	**2**	**58**	**8**	**0,15**	**1,22**
E	LEBBENCSLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	184	5	6	25	22	0,07	0,75
	SÁRGABORSÓ FŐZELÉK	GLUTÉN *	263	7	16	22	0	0,01	1,71
	PULYKAPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	221	21	14	2	71	0,01	1,85
	KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
	Étkezés összesen:		**727**	**35**	**36**	**60**	**93**	**0,40**	**4,33**
U	LIBAMÁJ PÁSTÉTOM	SZÓJA *	7	0	1	0	4	0,06	0,00
	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:		**45**	**2**	**1**	**7**	**4**	**0,32**	**0,00**
	Napi összesen:		***1075***	***47***	***39***	***125***	***105***	***0,89***	***5,55***

	CSÜTÖRTÖK	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
	VAJKRÉM	TEJ *	23	0	2	0	14	0,07	1,15
	PAPRIKA TV		8	0	0	1	0	0,00	0,00
	KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	40	1	0	5	0	0,22	0,00
	Étkezés összesen:		**115**	**1**	**3**	**16**	**14**	**0,30**	**1,16**
E	CSONTLEVES	GLUTÉN-TOJÁS	233	9	2	43	40	0,14	0,34
	RÁNTOTT BORDA	TOJÁS *GLUTÉN-TOJÁS *	219	15	9	18	47	0,18	2,21
	TÉSZTASALÁTA	GLUTÉN-TOJÁS *TOJÁS-MUSTÁR *TEJ *MUSTÁR	228	5	11	26	40	0,70	2,90
	Étkezés összesen:		**680**	**29**	**22**	**87**	**127**	**1,03**	**5,46**
U	POGÁCSA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS-SZÓJA *	118	3	7	10	0	0,25	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

46.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.11.09 - 2026.11.13

CSÜTÖRTÖK	Allergének	***Kcal***	***F*** g	***Zs*** g	***Szh*** g	***Kol*** mg	***Só*** g	***Telített Zsírsav*** g
U **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:		***938***	***33***	***32***	***119***	***141***	***1,58***	***6,62***

PÉNTEK	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
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
PARADICSOM		7	0	0	1	0	0,00	0,00
KENYÉR-KORPÁS	*GLUTÉN-SZÓJA **	93	3	0	19	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:		**161**	**4**	**3**	**28**	**15**	**0,67**	**0,07**
E **KERTÉSZLEVES**	*ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR*	191	8	2	35	32	0,12	0,27
ÉDES-SAVANYÚ CSIRKEMELL	*GLUTÉN-SZÓJA-MUSTÁR **	140	14	4	9	0	1,10	0,60
RIZSKÖRET		227	2	13	23	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:		**558**	**24**	**19**	**67**	**32**	**1,24**	**2,36**
U **JAM**		65	0	0	16	0	0,00	0,00
KIFLI-TÖNKÖLYÖS	*GLUTÉN-TEJ **	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:		**220**	**12**	**15**	**38**	**0**	**0,50**	**0,00**
Napi összesen:		***939***	***40***	***37***	***133***	***47***	***2,41***	***2,43***

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 !