Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha

FELNŐTT 19-69-F

ÉTLAP

47.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.11.16 - 2026.11.20

HÉTFÔ	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E ZÖLDSÉGES GOMBALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	115	6	1	20	13	0,78	0,11
LASAGNE SAJTTAL	TEJ *GLUTÉN *TEJ *	603	32	43	19	107	1,57	11,40
Étkezés összesen:		**718**	**38**	**44**	**39**	**120**	**2,35**	**11,53**
Napi összesen:		**718**	**38**	**44**	**39**	**120**	**2,35**	**11,53**

KEDD	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E DÖRZSTARHONYALEVES	GLUTÉN-TOJÁS	299	6	10	40	22	0,58	0,87
SZÉKELYKÁPOSZTA	GLUTÉN *TEJ *	551	31	36	23	112	0,65	10,22
Étkezés összesen:		**850**	**37**	**46**	**63**	**134**	**1,23**	**11,11**
Napi összesen:		**850**	**37**	**46**	**63**	**134**	**1,23**	**11,11**

SZERDA	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E ÁRPAGYÖNGYLEVES	GLUTÉN *	200	3	11	9	0	0,20	1,14
TEJSZÍNES CSIRKERAGU	GLUTÉN *TEJ *	297	15	22	9	86	1,08	8,26
RIZSKÖRET		262	3	13	31	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:		**759**	**21**	**46**	**49**	**86**	**1,30**	**10,89**
Napi összesen:		**759**	**21**	**46**	**49**	**86**	**1,30**	**10,89**

CSÜTÖRTÖK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	267	3	8	41	24	0,08	4,04
SERTÉSPÖRKÖLT	ZELLER *	267	18	19	3	58	1,32	3,82
FŐTT BURGONYA		253	5	0	45	0	0,04	0,00
CÉKLA SAVANYÚSÁG		28	1	0	5	0	0,22	0,00
Étkezés összesen:		**815**	**27**	**27**	**94**	**82**	**1,67**	**7,86**
Napi összesen:		**815**	**27**	**27**	**94**	**82**	**1,67**	**7,86**

PÉNTEK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E KÖMÉNYMAGLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	218	3	15	16	0	0,71	0,91
CSIKÓSTOKÁNY -TEJFÖLÖS	TEJ *GLUTÉN *SZÓJA *	303	15	23	7	56	1,89	6,12
TÉSZTAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	282	9	7	44	43	0,28	0,94
Étkezés összesen:		**803**	**27**	**45**	**67**	**99**	**2,89**	**7,98**
Napi összesen:		**803**	**27**	**45**	**67**	**99**	**2,89**	**7,98**

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

47.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.11.16 - 2026.11.20

mintamenza
összefogás a közétkeztetés megújításáért

HÉTFÔ	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
CROISSANT - SAJTOS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	111	4	3	28	0	0,58	0,00
Étkezés összesen:		**211**	**11**	**6**	**39**	**10**	**0,78**	**1,62**
E ZÖLDSÉGES GOMBALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	151	7	1	27	22	0,30	0,19
LASAGNE SAJTTAL	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *GLUTÉN *TEJ *	488	26	19	50	101	0,66	5,42
Étkezés összesen:		**639**	**33**	**20**	**77**	**123**	**0,96**	**5,61**
U ALMA		65	1	0	15	0	0,02	0,00
DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:		**243**	**13**	**18**	**37**	**12**	**0,61**	**0,00**
Napi összesen:		***1093***	***57***	***44***	***153***	***145***	***2,36***	***7,23***

KEDD	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
FOKHAGYMÁS FELVÁGOTT	SZÓJA *	38	2	3	0	11	0,30	1,27
DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
BAGETT	GLUTÉN-TEJ *	42	2	0	8	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:		**150**	**4**	**7**	**18**	**23**	**0,69**	**1,28**
E DÖRZSTARHONYALEVES	GLUTÉN-TOJÁS	264	7	7	39	36	0,11	0,42
SZÉKELYKÁPOSZTA	GLUTÉN *TEJ *	452	28	27	22	99	0,49	8,24
KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:		**775**	**37**	**34**	**72**	**135**	**0,91**	**8,67**
U SÁRGABARACK LEKVÁR		71	0	0	19	0	0,00	0,00
KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	195	6	1	35	0	1,50	0,00
Étkezés összesen:		**266**	**6**	**1**	**54**	**0**	**1,50**	**0,00**
Napi összesen:		***1191***	***47***	***42***	***144***	***158***	***3,10***	***9,95***

SZERDA	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
KAKAOSCSIGA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	202	8	4	47	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:		**398**	**18**	**9**	**74**	**13**	**0,50**	**3,13**
E ÁRPAGYÖNGYLEVES	GLUTÉN *ZELLER *	193	4	7	8	0	0,02	0,68
TEJSZÍNES CSIRKERAGU	GLUTÉN *TEJ *	223	21	13	3	90	0,13	4,79
RIZSKÖRET		199	3	8	27	0	0,01	0,91
Étkezés összesen:		**615**	**28**	**28**	**38**	**90**	**0,17**	**6,38**
U PIZZA - SAJÁT	GLUTÉN *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TEJ *	269	8	15	24	15	0,50	2,66
Étkezés összesen:		**269**	**8**	**15**	**24**	**15**	**0,50**	**2,67**
Napi összesen:		***1282***	***54***	***52***	***136***	***118***	***1,18***	***12,18***

CSÜTÖRTÖK	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
SZALÁMI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	26	1	2	0	6	0,16	0,80
DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
TELJES KIŐRLÉSŰ ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:		**271**	**13**	**20**	**38**	**18**	**0,77**	**0,81**
E GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	191	3	8	25	24	0,08	4,04
SERTÉSPÖRKÖLT		209	8	18	2	24	0,12	2,72
FŐTT BURGONYA		253	5	0	45	0	0,04	0,00
CÉKLA SAVANYÚSÁG		25	1	0	5	0	0,19	0,00
Étkezés összesen:		**678**	**17**	**26**	**77**	**48**	**0,45**	**6,76**
U JOGHURT	TEJ *	80	9	9	9	24	0,10	3,41
KIFLI - ZSEMLE	GLUTÉN-TEJ *	133	3	0	17	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 !

Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha

ÁLT.I.(7-10)- A | **ÉTLAP** | **47.hét**

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel **2026.11.16 - 2026.11.20**

Étkezés összesen:		**213**	**12**	**9**	**26**	**24**	**0,85**	**3,41**
Napi összesen:		***1162***	***42***	***55***	***141***	***90***	***2,07***	***10,98***

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
TOJÁSRÁNTOTTA	*TOJÁS **	121	2	12	0	72	0,01	1,88
PARADICSOM		9	0	0	2	0	0,00	0,00
ROZSKENYÉR	*GLUTÉN-SZÓJA **	96	3	1	20	0	0,58	0,00
Étkezés összesen:		**289**	**5**	**13**	**37**	**72**	**0,59**	**1,88**
E KÖMÉNYMAGLEVES	*GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR*	145	1	11	8	0	0,10	1,25
CSIKÓSTOKÁNY-TEJFÖLÖS	*TEJ *GLUTÉN *SZÓJA **	306	17	23	6	68	0,96	7,05
TÉSZTAKÖRET	*GLUTÉN-TOJÁS **	270	8	10	36	36	0,10	1,22
Étkezés összesen:		**721**	**26**	**44**	**50**	**104**	**1,17**	**9,54**
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:		***1265***	***37***	***67***	***122***	***176***	***1,79***	***11,42***

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

47.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.11.16 - 2026.11.20

	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
HÉTFÔ								
T TEJ	TEJ *	75	5	2	8	8	0,15	1,21
CROISSANT - SAJTOS	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	111	4	3	28	0	0,58	0,00
Étkezés összesen:		**186**	**9**	**5**	**36**	**8**	**0,73**	**1,22**
E ZÖLDSÉGES GOMBALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	82	5	1	14	9	0,56	0,07
LASAGNE SAJTTAL	GLUTÉN-TOJÁS *TEJ *GLUTÉN *TEJ	464	21	17	54	89	0,49	4,16
Étkezés összesen:		**546**	**26**	**18**	**68**	**98**	**1,05**	**4,24**
U ALMA		32	0	0	7	0	0,01	0,00
DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI	GLUTÉN-TEJ *	155	12	15	22	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:		**210**	**12**	**18**	**29**	**12**	**0,60**	**0,00**
Napi összesen:		***942***	***47***	***41***	***133***	***118***	***2,40***	***5,46***
KEDD								
T LIMONÁDÉ		44	0	1	10	0	0,00	0,00
FOKHAGYMÁS FELVÁGOTT	SZÓJA *	20	1	2	0	6	0,16	0,68
DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
BAGETT	GLUTÉN-TEJ *	35	2	0	7	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:		**125**	**3**	**6**	**17**	**18**	**0,50**	**0,68**
E DÖRZSTARHONYALEVES	GLUTÉN-TOJÁS	250	6	8	35	36	0,11	0,53
SZÉKELYKÁPOSZTA	GLUTÉN *TEJ *	347	17	22	19	59	0,28	5,90
KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:		**656**	**25**	**30**	**65**	**95**	**0,69**	**6,44**
U SÁRGABARACK LEKVÁR		60	0	0	16	0	0,00	0,00
KENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	52	2	0	9	0	0,40	0,00
Étkezés összesen:		**112**	**2**	**0**	**25**	**0**	**0,40**	**0,00**
Napi összesen:		***893***	***30***	***36***	***107***	***113***	***1,60***	***7,12***
SZERDA								
T KAKAÓ	TEJ *	75	5	2	8	8	0,15	1,21
KAKAOSCSIGA	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	202	8	4	47	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:		**277**	**13**	**6**	**55**	**8**	**0,40**	**1,22**
E ÁRPAGYÖNGYLEVES	GLUTÉN *ZELLER *	135	3	2	4	0	0,03	0,22
TEJSZÍNES CSIRKERAGU	GLUTÉN *TEJ *	164	13	11	2	62	0,08	4,14
RIZSKÖRET		209	2	13	19	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:		**508**	**18**	**26**	**25**	**62**	**0,13**	**5,86**
U PIZZA - SAJÁT	GLUTÉN *SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *TEJ *	269	8	15	24	15	0,50	2,66
Étkezés összesen:		**269**	**8**	**15**	**24**	**15**	**0,50**	**2,67**
Napi összesen:		***1054***	***39***	***47***	***104***	***85***	***1,04***	***9,75***
CSÜTÖRTÖK								
T TEA		33	0	0	8	0	0,00	0,00
SZALÁMI	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	21	1	2	0	4	0,13	0,64
DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
UBORKA FRISS		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:		**235**	**13**	**20**	**30**	**16**	**0,73**	**0,64**
E GYÜMÖLCSLEVES	GLUTÉN *TEJ *	176	3	8	22	24	0,08	4,04
SERTÉSPÖRKÖLT		242	11	20	2	34	0,38	3,15
FŐTT BURGONYA		114	2	0	20	0	0,02	0,00
CÉKLA SAVANYÚSÁG		9	0	0	2	0	0,07	0,00
Étkezés összesen:		**541**	**16**	**28**	**46**	**58**	**0,56**	**7,20**
U JOGHURT	TEJ *	80	9	9	9	24	0,10	3,41
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

47.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.11.16 - 2026.11.20



Étkezés összesen:		**120**	**10**	**9**	**14**	**24**	**0,32**	**3,41**
Napi összesen:		***896***	***39***	***57***	***90***	***98***	***1,62***	***11,25***

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
TOJÁSRÁNTOTTA	*TOJÁS **	67	2	6	0	54	0,01	1,12
PARADICSOM		7	0	0	1	0	0,00	0,00
ROZSKENYÉR	*GLUTÉN-SZÓJA **	72	2	0	15	0	0,43	0,00
Étkezés összesen:		**179**	**4**	**6**	**24**	**54**	**0,44**	**1,13**
E KÖMÉNYMAGLEVES	*GLUTÉN *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR*	75	1	5	6	0	0,01	0,57
CSIKÓSTOKÁNY-TEJFÖLÖS	*TEJ *GLUTÉN *SZÓJA **	255	16	18	6	64	0,31	5,50
TÉSZTAKÖRET	*GLUTÉN-TOJÁS **	296	6	16	29	29	0,09	1,95
Étkezés összesen:		**626**	**23**	**39**	**41**	**93**	**0,41**	**8,04**
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:		***1060***	***33***	***55***	***100***	***147***	***0,89***	***9,17***

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 !