Cserépfalui Napköziotthonos Óvoda és Konyha

FELNŐTT 19-69-F

ÉTLAP

48.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.11.23 - 2026.11.27

HÉTFÔ	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E MÁJGALUSKALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	313	12	10	43	108	0,62	1,34
TÖKFŐZELÉK	TEJ *GLUTÉN *	269	5	19	20	18	1,06	4,39
FOKHAGYMÁS HÚS	ZELLER *	268	21	18	3	68	1,87	4,03
Étkezés összesen:		**850**	**38**	**47**	**66**	**194**	**3,55**	**9,78**
Napi összesen:		***850***	***38***	***47***	***66***	***194***	***3,55***	***9,78***

KEDD	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E BROKKOLIKRÉMLEVES	GLUTÉN *TEJ *ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS	183	6	10	16	28	1,62	4,51
PULYKAPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	238	15	18	3	53	2,00	2,20
TARHONYAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *ZELLER *	341	8	14	42	50	0,15	1,11
CSEMEGE UBORKA		2	0	0	0	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		**764**	**29**	**42**	**61**	**131**	**3,78**	**7,84**
Napi összesen:		***764***	***29***	***42***	***61***	***131***	***3,78***	***7,84***

SZERDA	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E ZELLERLEVES ZÖLDSÉGES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	198	8	1	37	29	0,30	0,24
PAPRIKÁS BURGONYA	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	598	20	34	39	100	2,53	12,65
Étkezés összesen:		**796**	**28**	**35**	**76**	**129**	**2,83**	**12,90**
Napi összesen:		***796***	***28***	***35***	***76***	***129***	***2,83***	***12,90***

CSÜTÖRTÖK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E PALÓCLEVES	ZELLER *GLUTÉN *TEJ *	399	23	25	18	76	1,37	6,49
SZILVÁS GOMBÓC MIR.	GLUTÉN-TOJÁS *	452	11	5	89	4	1,36	1,53
Étkezés összesen:		**851**	**34**	**30**	**107**	**80**	**2,73**	**8,03**
Napi összesen:		***851***	***34***	***30***	***107***	***80***	***2,73***	***8,03***

PÉNTEK	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
E ZÖLDSÉGLEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	145	7	1	26	18	0,65	0,16
MEXIKÓI CSIRKERAGU	GLUTÉN *SO2 *	231	20	11	5	67	2,30	1,86
RIZSKÖRET		403	6	13	62	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:		**779**	**33**	**25**	**93**	**85**	**2,97**	**3,51**
Napi összesen:		***779***	***33***	***25***	***93***	***85***	***2,97***	***3,51***

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

48.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.11.23 - 2026.11.27

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
	KENŐMÁJAS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	50	2	5	0	34	0,24	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
	Étkezés összesen:		**170**	**4**	**5**	**23**	**34**	**0,46**	**0,00**
E	MÁJGALUSKALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	309	16	3	52	153	0,19	0,74
	TÖKFŐZELÉK	TEJ *GLUTÉN *	197	3	15	11	21	0,67	4,44
	FOKHAGYMÁS HÚS	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	207	12	16	1	37	0,18	2,96
	KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
	Étkezés összesen:		**772**	**33**	**34**	**75**	**211**	**1,35**	**8,16**
U	TRAPPISTA SAJT	TEJ *	38	3	3	0	10	0,24	1,79
	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:		**194**	**6**	**6**	**17**	**22**	**1,08**	**1,79**
	Napi összesen:		***1136***	***43***	***45***	***115***	***267***	***2,91***	***9,95***

	KEDD	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T	VANÍLIÁS TEJ	TEJ *	101	5	2	13	8	0,15	1,21
	TÚRÓSBATYU	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	230	7	3	30	0	0,75	0,00
	Étkezés összesen:		**331**	**12**	**5**	**43**	**8**	**0,90**	**1,22**
E	BROKKOLIKRÉMLEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	196	8	8	22	34	0,27	3,65
	PULYKAPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	292	21	21	3	71	0,10	2,65
	TARHONYAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	278	6	14	30	36	0,11	1,22
	CSEMEGE UBORKA		4	0	0	1	0	0,00	0,00
	Étkezés összesen:		**770**	**35**	**43**	**56**	**141**	**0,49**	**7,53**
U	HÚSKENYÉR	SZÓJA *	71	5	6	0	51	0,36	2,55
	UBORKA FRISS		4	0	0	1	0	0,01	0,00
	KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	119	5	1	22	0	0,60	0,00
	Étkezés összesen:		**194**	**10**	**7**	**23**	**51**	**0,97**	**2,55**
	Napi összesen:		***1295***	***57***	***55***	***122***	***200***	***2,36***	***11,30***

	SZERDA	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
	ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT	SZÓJA *	37	5	2	0	25	0,27	1,95
	DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
	ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	96	3	1	20	0	0,58	0,00
	Étkezés összesen:		**200**	**8**	**7**	**30**	**37**	**0,95**	**1,96**
E	ZELLERLEVES ZÖLDSÉGES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS *	118	3	5	14	8	0,15	0,63
	PAPRIKÁS BURGONYA	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	561	19	29	42	90	2,12	11,17
	KENYÉR - FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	104	3	0	19	0	0,80	0,00
	Étkezés összesen:		**783**	**25**	**34**	**75**	**98**	**3,07**	**11,81**
U	ZABSZELET	GLUTÉN-MOGYORÓ-SZÓJA *	116	2	4	19	0	0,00	2,10
	ALMA		65	1	0	15	0	0,02	0,00
	Étkezés összesen:		**181**	**3**	**4**	**34**	**0**	**0,02**	**2,10**
	Napi összesen:		***1164***	***36***	***45***	***139***	***135***	***4,04***	***15,87***

	CSÜTÖRTÖK	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
	PEREC	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	116	3	6	13	0	0,62	0,00
	Étkezés összesen:		**216**	**10**	**9**	**24**	**10**	**0,82**	**1,62**
E	PALÓCLEVES	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	313	22	14	21	63	0,30	4,28
	KENYÉR-T.KIÖRLÉSŰ-LEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	74	3	1	14	0	0,37	0,00
	SZILVÁS GOMBÓC MIR.	GLUTÉN-TOJÁS *	392	11	3	78	4	1,19	1,39
	Étkezés összesen:		**779**	**36**	**18**	**113**	**67**	**1,87**	**5,68**

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** | **48.hét**

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel **2026.11.23 - 2026.11.27**

CSÜTÖRTÖK	Allergének	**Kcal**	**F** g	**Zs** g	**Szh** g	**Kol** mg	**Só** g	**Telített Zsírsav** g
U **VAJKRÉM**	*TEJ **	59	0	6	0	35	0,18	2,89
RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
BAGETT	*GLUTÉN-TEJ **	42	2	0	8	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:		**104**	**2**	**6**	**8**	**35**	**0,48**	**2,90**
Napi összesen:		***1099***	***48***	***33***	***145***	***112***	***3,17***	***10,20***

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
BUNDÁSKENYÉR	*GLUTÉN-SZÓJA *TOJÁS **	199	5	13	12	108	0,51	2,16
PARADICSOM		9	0	0	2	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		**271**	**5**	**13**	**29**	**108**	**0,51**	**2,17**
E **ZÖLDSÉGLEVES**	*ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR*	229	9	2	42	72	0,16	0,63
MEXIKÓI CSIRKERAGU	*GLUTÉN **	190	16	9	9	48	2,08	1,53
RIZSKÖRET		323	6	8	55	0	0,01	0,91
Étkezés összesen:		**742**	**31**	**19**	**106**	**120**	**2,26**	**3,08**
U **KAKAOSCSIGA**	*GLUTÉN-TEJ-TOJÁS **	202	8	4	47	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:		**202**	**8**	**4**	**47**	**0**	**0,25**	**0,00**
Napi összesen:		***1215***	***44***	***36***	***182***	***228***	***3,02***	***5,25***

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

48.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.11.23 - 2026.11.27



HÉTFŐ	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
KENŐMÁJAS	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	33	1	3	0	22	0,16	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
Étkezés összesen:		**135**	**4**	**3**	**18**	**22**	**0,38**	**0,00**
E MÁJGALUSKALEVES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	238	14	3	38	176	0,10	0,70
TÖKFŐZELÉK	TEJ *GLUTÉN *	182	4	11	16	18	0,07	3,60
FOKHAGYMÁS HÚS	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	196	19	12	1	61	0,28	3,17
KENYÉR-T.KIÖRL.-FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	59	2	0	11	0	0,30	0,00
Étkezés összesen:		**675**	**39**	**26**	**66**	**255**	**0,76**	**7,47**
U TRAPPISTA SAJT	TEJ *	15	1	1	0	4	0,09	0,71
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:		**78**	**2**	**4**	**5**	**16**	**0,41**	**0,72**
Napi összesen:		***888***	***45***	***33***	***89***	***293***	***1,56***	***8,19***

KEDD	Allergének	Kcal	F g	Zs g	Szh g	Kol mg	Só g	Telített Zsírsav g
T VANÍLIÁS TEJ	TEJ *	101	5	2	13	8	0,15	1,21
TÚRÓSBATYU	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	230	7	3	30	0	0,75	0,00
Étkezés összesen:		**331**	**12**	**5**	**43**	**8**	**0,90**	**1,22**
E BROKKOLIKRÉMLEVES	TEJ *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	157	6	3	25	20	0,07	1,13
PULYKAPÖRKÖLT	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	221	21	14	2	71	0,01	1,85
TARHONYAKÖRET	GLUTÉN-TOJÁS *	159	3	8	18	22	0,07	0,64
CSEMEGE UBORKA		5	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		**542**	**30**	**25**	**46**	**113**	**0,16**	**3,64**
U HÚSKENYÉR	SZÓJA *	59	4	5	0	43	0,30	2,12
UBORKA FRISS		3	0	0	0	0	0,00	0,00
KENYÉR-TELJES KIÖRLÉSŰ	GLUTÉN-SZÓJA *	89	4	1	17	0	0,45	0,00
Étkezés összesen:		**151**	**8**	**6**	**17**	**43**	**0,75**	**2,13**
Napi összesen:		***1024***	***50***	***36***	***106***	***164***	***1,82***	***6,99***

SZERDA	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
ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT	SZÓJA *	16	2	1	0	11	0,12	0,85
DELMA - VITAMINOZOTT		23	0	3	0	12	0,09	0,00
ROZSKENYÉR	GLUTÉN-SZÓJA *	72	2	0	15	0	0,43	0,00
Étkezés összesen:		**155**	**4**	**5**	**25**	**23**	**0,65**	**0,85**
E ZELLERLEVES ZÖLDSÉGES	ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR	139	5	1	26	22	0,21	0,18
PAPRIKÁS BURGONYA	SZÓJA-TEJ-MUSTÁR *	403	13	21	31	60	1,41	7,63
KENYÉR - FŐZELÉKHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	65	2	0	12	0	0,50	0,00
Étkezés összesen:		**607**	**20**	**22**	**69**	**82**	**2,12**	**7,83**
U ZABSZELET	GLUTÉN-MOGYORÓ-SZÓJA *	116	2	4	19	0	0,00	2,10
ALMA		32	0	0	7	0	0,01	0,00
Étkezés összesen:		**148**	**2**	**4**	**26**	**0**	**0,01**	**2,10**
Napi összesen:		***910***	***26***	***31***	***120***	***105***	***2,78***	***10,78***

CSÜTÖRTÖK	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
PEREC	GLUTÉN-TEJ-TOJÁS *	116	3	6	13	0	0,62	0,00
Étkezés összesen:		**191**	**8**	**8**	**21**	**8**	**0,77**	**1,22**
E PALÓCLEVES	GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR *	307	22	15	17	67	0,32	4,54
KENYÉR-T.KIÖRLÉSŰ-LEVESHEZ	GLUTÉN-SZÓJA *	30	1	0	6	0	0,15	0,00
SZILVÁS GOMBÓC MIR.	GLUTÉN-TOJÁS *	304	8	5	56	2	0,86	1,05
Étkezés összesen:		**641**	**31**	**20**	**79**	**69**	**1,33**	**5,60**

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

48.hét

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

2026.11.23 - 2026.11.27

CSÜTÖRTÖK	Allergének	***Kcal***	***F*** g	***Zs*** g	***Szh*** g	***Kol*** mg	***Só*** g	***Telített Zsírsav*** g
U **VAJKRÉM**	*TEJ **	23	0	2	0	14	0,07	1,15
RETEK		3	0	0	0	0	0,00	0,00
BAGETT	*GLUTÉN-TEJ **	35	2	0	7	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:		**61**	**2**	**2**	**7**	**14**	**0,32**	**1,16**
Napi összesen:		***893***	***41***	***30***	***107***	***91***	***2,43***	***7,98***

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
BUNDÁSKENYÉR	*GLUTÉN-SZÓJA *TOJÁS **	121	3	8	7	54	0,31	1,25
PARADICSOM		7	0	0	1	0	0,00	0,00
Étkezés összesen:		**161**	**3**	**8**	**16**	**54**	**0,31**	**1,26**
E **ZÖLDSÉGLEVES**	*ZELLER *GLUTÉN-TOJÁS-TEJ-ZELLER-MUSTÁR*	147	6	1	27	43	0,12	0,37
MEXIKÓI CSIRKERAGU	*GLUTÉN **	146	13	7	8	37	1,56	1,11
RIZSKÖRET		262	3	13	31	0	0,01	1,48
Étkezés összesen:		**555**	**22**	**21**	**66**	**80**	**1,70**	**2,96**
U **KAKAOSCSIGA**	*GLUTÉN-TEJ-TOJÁS **	202	8	4	47	0	0,25	0,00
Étkezés összesen:		**202**	**8**	**4**	**47**	**0**	**0,25**	**0,00**
Napi összesen:		***918***	***33***	***33***	***129***	***134***	***2,26***	***4,22***

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 !