

Dr. Enyedy Andor Ref.Ált.Iskola - Mezőcsát										Étlap					Repeta Win Szoftver					29.hét																																							
FELNÖTT 19-69-F										2026.07.06 - 2026.07.10																																																	
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																			
T																																																											
g																																																											
E										Köménymagos leves(1) Kal:136 F: 2g Zs: 9g Szh:12g So:0,4g Tzs:0,9g C:0,0g Levesgyöngy(1-7-3) Kal:167 F: 2g Zs:11g Szh:15g So:0,5g Tzs:5,1g C:0,0g Töltött paprika*(1-3) Kal:547 F:22g Zs:14g Szh:63g So:0,6g Tzs:4,1g C: Kenyér(1-6) Kal: 91 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g										Kukoricakrém leves(7-1-3) Kal:258 F: 8g Zs: 8g Szh:37g So:0,5g Tzs:2,3g C:0,0g Halfilé párizsiasan (4-1-7-3) Kal:261 F:20g Zs:17g Szh: 4g So:0,1g Tzs:4,9g C:0,0g Tepsis burgonya Kal:275 F: 6g Zs: 9g Szh:42g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g Cékla Kal: 31 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g										Tavaszi zöldségleves(1-3-9) Kal:164 F: 4g Zs: 9g Szh:16g So:0,6g Tzs:1,0g C:0,0g Vagdalt szelet(3-1-7) Kal:244 F:14g Zs: 4g Szh:21g So:0,1g Tzs:3,6g C:0,0g Sárgaborsó főzelék(1) Kal:373 F:19g Zs: 9g Szh:53g So:0,1g Tzs:0,8g C:0,0g Hordós káposzta Kal: 18 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Zöldséges árpagyöngyleves(1) Kal:195 F: 4g Zs: 9g Szh:15g So:0,6g Tzs:0,9g C:0,0g Rakott karfiol(7-3) Kal:520 F:24g Zs:15g Szh:52g So:0,9g Tzs:6,2g Alma Kal: 47 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Zöldbab leves(7-1) Kal:185 F: 5g Zs:10g Szh:20g So:1,1g Tzs:4,1g C:0,0g Bácskai rizseshús(1-7-9-6-10) Kal:608 F:32g Zs:24g Szh:61g So:0,7g Tzs:4,8g C:0,0g Őszibarack befőtt Kal: 38 F: 1g Zs: 0g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 941 29 0 107 2,2 10 15										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 825 35 34 88 1,0 8 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 799 38 22 93 0,7 5 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 762 28 24 77 1,4 7 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 830 38 34 102 1,8 9 0,0									
u																																																											
g																																																											

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !
 * T.Zs = Telített zsírsav A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk ! * jelölt étel édesítőt tartalmaz

Glutén (1) Rákféle (2) Tojás (3) Hal (4) Mogoró (5) Szójabab (6) Tej (7) Dióféle (8) Zeller (9) Mustár (10) Szezámag (11) SO2-Szulfit (12) Csillagfűrt (13) Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....