

Dr. Enyedy Andor Ref.Ált.Iskola - Mezőcsát													Étlap					Repeta Win Szoftver					37.hét																																										
FELNÖTT 19-69-F													2026.09.07 - 2026.09.11																																																				
HÉTFŐ													KEDD													SZERDA													CSÜTÖRTÖK													PÉNTEK													
T																																																																	
g																																																																	
E	Póréhagymakrémleves(1-7) Kal:182 F: 4g Zs:11g Szh:16g So:1,0g Tzs:6,3g C:0,0g Rakott karfiol(7-3) Kal:562 F:26g Zs:15g Szh:60g So:0,9g Tzs:6,4g Alma Kal: 47 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Túrórudi(7) Kal:109 F: 2g Zs: 5g Szh:11g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g													Húsleves(1-3) Főtt sertéshús Kal:196 F:25g Zs:10g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,5g C:0,0g Burgonya és pár.káposzta A Kal:413 F:10g Zs: 9g Szh:67g So:0,7g Tzs:0,9g C:5,1g Tölkőzelék(1) B Kal:364 F: 7g Zs:21g Szh:35g So:0,6g Tzs:6,7g C:0,0g Félbarna kenyér(1-6) Kal:206 F: 8g Zs: 1g Szh:42g So:1,2g Tzs:0,0g C:0,0g													Fejttett bableves(1) Rántott hal(3-1-4) Párolt rizs Kal:364 F: 7g Zs: 5g Szh:70g So:0,4g Tzs:0,6g C:0,0g Kapos tartár mártás(3-10) Kal:170 F: 1g Zs:16g Szh: 4g So:0,3g Tzs:3,5g C:1,5g Alma Kal: 47 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g													Szárnyas raguleves(9) Túrógombóc*(1-7-3) Pizzás kifli(1-7-9) Alma Kal: 47 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g													Paradicsomleves(1-3) Bácskai rizseshús(1-7-9-6-10) Vegy.vágott sav. Kal: 14 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g												
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk													Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk													Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk													Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk																									
	900 32 0 97 1,9 17 0,0													1372 68 46 158 3,2 13 5,1													1551 59 38 161 1,7 14 1,5													664 26 20 100 1,2 5 10													880 39 31 107 2,8 5 17												
	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) Mogyoró(5) Szójabab(6) Tej(7) Dióféle(8) Zeller(9) Mustár(10) Szezám(11) SO2-Szulfit(12) Csillagfűrt(13) Puhatestűek(14)
Élelmezésvezető: S. Enyedy Andor