Dr. Enyedy Andor Ref.Ált.Iskola - Mezőcsát

ÁLT.I.(7-10)-1 | **2026.11.02 - 2026.11.06**

Étlap

Repeta Win Szoftver | **45.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Vajas tk kenyér(7-1)** Kal:184 F: 5g Zs: 4g Szh:30g So:0,9g Tzs:1,8g C:0,0g	**Löncs felvágott(6)** Kal: 76 F: 5g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Margarin(7)** Kal: 56 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g **Félbarna kenyér(1-6)** Kal:154 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,9g Tzs:0,0g C:0,0g **Paprika** Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Magyaros vajkrém(7)** Kal: 59 F: 0g Zs: 6g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,9g C:0,0g **Félbarna kenyér(1-6)** Kal:154 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,9g Tzs:0,0g C:0,0g **Jégcsapretek** Kal: 23 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	**Poharas tej(7)** Kal:136 F: 6g Zs: 5g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g **Lekváros bukta(1-7-3)** Kal:225 F: 5g Zs: 4g Szh:40g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g	**Poharas kakaó(7)** Kal:134 F: 7g Zs: 4g Szh:16g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g **Sajtos stangli(1-7-3)** Kal:132 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 184 5 4 30 0,9 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 293 11 13 33 0,9 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 236 7 7 36 1,2 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 361 11 9 50 0,5 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 266 9 12 27 1,1 3 0,0
E	**Gyümölcsleves(1)** Kal:200 F: 2g Zs: 4g Szh:38g So:0,4g Tzs:3,0g C: 20g **Halrudacska (4)** Kal:121 F:19g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:5,3g C:0,0g **Párolt rizs** Kal:320 F: 6g Zs: 4g Szh:62g So:1,0g Tzs:0,5g C:0,0g **Kapros tartár mártás(3-10)** Kal:135 F: 1g Zs:13g Szh: 3g So:0,2g Tzs:2,8g C:0,7g **Banán** Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Reszelttészta leves(1-3)** Kal:121 F: 3g Zs: 5g Szh:14g So:0,4g Tzs:0,6g C:0,0g **Bolognai spagetti(1-3)** Kal:630 F:29g Zs:19g Szh:67g So:0,7g Tzs:7,5g C:0,0g **Banán** Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tejfölös karfiolleves(1-3)** Kal:226 F: 7g Zs:11g Szh:24g So:1,2g Tzs:3,8g C:0,0g **Kenyér(1-6)** Kal: 78 F: 2g Zs: 0g Szh:14g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g **Párolt csirkemell** Kal:156 F:22g Zs: 7g Szh: 0g So:1,1g Tzs:1,0g C:0,0g **Petrezselymes burgonya** Kal:193 F: 4g Zs: 4g Szh:31g So:1,1g Tzs:0,5g C:0,0g **Cékla** Kal: 16 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Banán** Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Csontleves(1-3-7-9-6-10)** Kal: 64 F: 2g Zs: 0g Szh:12g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,0g **Sült virsli(7-6-10)** Kal:160 F:15g Zs:11g Szh: 0g So:0,2g Tzs:6,1g C:0,0g **Paradicsomos káposzta(1)** Kal:256 F: 6g Zs:10g Szh:30g So:0,3g Tzs:2,3g C:8,1g **Kenyér t.k.(1)** Kal:156 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,9g Tzs:0,3g C:0,0g	**Pulyka becsinált leves(9-1-3)** Kal:234 F:17g Zs: 9g Szh:19g So:0,1g Tzs:1,2g C:0,0g **Tejberizs kakaó szórattal(7)** Kal:439 F:13g Zs:12g Szh:62g So:0,3g Tzs:6,3g C: 11g **Banán** Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 843 29 0 121 1,7 12 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 817 33 24 98 1,2 8 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 736 37 22 89 4,2 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 635 28 22 72 2,4 9 8,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 739 31 22 99 0,4 8 11
U	**Túrista szalámi zsemlével(7-6-10-3)** Kal:230 F:10g Zs:12g Szh:16g So:1,4g Tzs:4,9g **Póréhagyma** Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Körözött(7)** Kal: 78 F: 5g Zs: 5g Szh: 2g So:0,2g Tzs:2,9g C:0,0g **Kenyér t.k.(1)** Kal:156 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,9g Tzs:0,3g C:0,0g	**Csokis csiga*(1)** Kal:223 F: 3g Zs:11g Szh:27g So:0,1g Tzs:8,0g C: 12g **Túrórudi(7)** Kal:109 F: 2g Zs: 5g Szh:11g So:0,0g Tzs:4,6g C:0,0g	**Tonhal krém (4-7-3-10)** Kal: 83 F: 4g Zs: 7g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g **Diákrúd 50g(1-7)** Kal:132 F: 4g Zs: 1g Szh:26g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Paprika** Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Banán** Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Sonka(7-6-10)** Kal: 47 F: 7g Zs: 2g Szh: 0g So:0,6g Tzs:0,7g C:0,0g **Vajas tk kenyér(7-1)** Kal:184 F: 5g Zs: 4g Szh:30g So:0,9g Tzs:1,8g C:0,0g **Kígyóuborka** Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 234 11 12 17 1,4 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 234 10 6 32 1,1 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 332 5 16 38 0,1 13 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 288 9 9 44 0,1 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 237 12 6 31 1,5 3 0,0

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) Szezámmag(11) SO2-Szulfit(12) Csillagfürt(13) Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető: Szpn Katalin

.....