

Dr. Enyedy Andor Ref.Ált.Iskola - Mezőcsát										Étlap																				Repeta Win Szoftver										44.hét																													
FELNÖTT 19-69-F										2026.10.26 - 2026.10.30																																																											
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																													
T																																																																					
g																																																																					
E										Trópusi gyümölcsleves Kal:158 F: 1g Zs: 3g Szh:21g So:0,5g Tzs:0,0g C: 10g Lyoni csirkemell(7-1-10) Kal:323 F:34g Zs:12g Szh:19g So:0,6g Tzs:1,8g Rizibizi(9-1-7-6-10) Kal:272 F: 6g Zs: 5g Szh:49g So:0,4g Tzs:0,6g C:0,0g Őszi barack befőtt Kal: 38 F: 1g Zs: 0g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Tavaszi zöldségleves(1-3-7-9-6-10) Kal:164 F: 4g Zs: 9g Szh:17g So:0,6g Tzs:1,0g C:0,0g Sertéssült Kal:223 F:25g Zs:13g Szh: 0g So:1,1g Tzs:3,8g C:0,0g Kelkáposzta-főzelék(1) Kal:246 F: 9g Zs: 9g Szh:30g So:1,2g Tzs:0,9g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal:182 F: 6g Zs: 1g Szh:35g So:1,1g Tzs:0,4g C:0,0g Banán Kal:114 F: 2g Zs: 0g Szh:29g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g										Tejfölös bableves(7-1) Kal:304 F:14g Zs:10g Szh:39g So:1,1g Tzs:4,5g C:0,0g Májfelfújt(7-3-1) Kal:195 F:13g Zs:10g Szh:11g So:0,5g Tzs:4,7g C:0,0g Burgonyapüré(7) Kal:231 F: 7g Zs: 5g Szh:36g So:0,4g Tzs:2,1g C:0,0g Vegy.vágott savanyú Kal: 13 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Lebbencsleves(1-3) Kal:202 F: 4g Zs:11g Szh:19g So:1,2g Tzs:2,7g C:0,0g Pulykapörkölt(1) Kal:292 F:26g Zs:19g Szh: 3g So:0,6g Tzs:2,4g C:0,0g Zöldborsó főzelék(9-1-7) Kal:362 F:18g Zs:11g Szh:45g So:1,0g Tzs:1,8g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal:182 F: 6g Zs: 1g Szh:35g So:1,1g Tzs:0,4g C:0,0g										Csontleves(1-3-7-9-6-10) Kal: 84 F: 3g Zs: 1g Szh:16g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,0g Mákos nudli(1) Kal:480 F:13g Zs:16g Szh:68g So:1,2g Tzs:3,2g C: 10g Vanília sodó(7) Kal:165 F: 4g Zs: 3g Szh:28g So:0,0g Tzs:1,7g C: 10g Sósperec(1-7) Kal:165 F: 5g Zs: 5g Szh:26g So:0,3g Tzs:0,1g 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																													
										g										790 41 0 109 1,5 2 10										930 45 31 111 4,0 6 0,0										742 34 25 88 2,0 11 0,0										1037 55 42 102 3,9 7 0,0										893 25 24 138 2,6 5 20									
										u																																																											
g																																																																					

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !
 * T.Zs = Telített zsírsav
 * jelölt étel édesítőt tartalmaz
 nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk !
 Glutén (1) Rákfélé (2) Tojás (3) Hal (4) Mogyoró (5) Szójabab (6) Tej (7) Diófélé (8) Zeller (9) Mustár (10) Szezám (11) SO2-Szulfid (12) Csillagfűrt (13) Puhatestűek (14)
 Élelmezésvezető: 