Dr. Enyedy Andor Ref.Ált.Iskola - Mezőcsát

FELNŐTT 19-69-F | **2026.11.02 - 2026.11.06**

Étlap

Repeta Win Szoftver | **45.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T					
g					
E	**Gyümölcsleves(1)** Kal:235 F: 3g Zs: 5g Szh:43g So:0,1g Tzs:4,0g C: 17g **Rántott hal(3-1-4)** Kal:568 F:30g Zs: 7g Szh:18g So:0,8g Tzs:8,7g C:0,0g **Párolt rizs** Kal:364 F: 7g Zs: 5g Szh:70g So:1,0g Tzs:0,6g C:0,0g **Kapros tartár mártás(3-10)** Kal:170 F: 1g Zs:16g Szh: 4g So:0,3g Tzs:3,5g C:1,5g	**Reszelttészta leves(1-3)** Kal:149 F: 3g Zs: 9g Szh:14g So:0,6g Tzs:1,0g C:0,0g **Rakott húsos tészta(1-3)** Kal:681 F:30g Zs:16g Szh:85g So:0,7g Tzs:5,5g C:0,0g **Alma** Kal: 47 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tejfölös karfiolleves(1-7-9-6-10-3)** Kal:264 F: 7g Zs:13g Szh:26g So:0,7g Tzs:4,6g C:0,0g **Göngyölthús(3-1-7)** Kal:260 F:27g Zs:15g Szh: 1g So:0,2g Tzs:4,6g C:0,0g **Petrezselymes burgonya** Kal:327 F: 6g Zs: 8g Szh:54g So:0,2g Tzs:0,9g C:0,0g **Cékla** Kal: 31 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g **Banán** Kal:114 F: 2g Zs: 0g Szh:29g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	***Csontleves(1-3)*** Kal: 84 F: 3g Zs: 1g Szh:16g So:0,2g Tzs:0,1g C:0,0g ***Natur sertésszelet(1)*** Kal:254 F:26g Zs:14g Szh: 5g So:0,1g Tzs:4,8g C:0,0g **Paradicsomos káposzta(1)** Kal:357 F: 8g Zs:14g Szh:41g So:0,4g Tzs:3,2g C: 10g **Kenyér(1-6)** Kal: 91 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g **Banán** Kal:114 F: 2g Zs: 0g Szh:29g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	***Pulyka becsinált leves(9-1-3)*** Kal:294 F:19g Zs:15g Szh:19g So:0,2g Tzs:1,9g C:0,0g ***Tejberizs kakaó szórat(7)*** A Kal:440 F:13g Zs:16g Szh:55g So:0,2g Tzs:7,9g C: 17g **Túrós batyu(1-7-3)** B Kal:542 F:18g Zs:16g Szh:74g So:2,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Alma** Kal: 47 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1337 41 0 136 2,2 17 19	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 876 33 25 110 1,3 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 997 43 37 117 1,5 10 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 899 42 28 108 1,5 8 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1323 51 47 158 2,5 10 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) Szezámmag(11) SO2-Szulfit(12) Csillagfürt(13) Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető: Szpiri Ildikó

.....