

Dr. Enyedy Andor Ref.Ált.Iskola - Mezőcsát														Étlap					 Repeta Win Szoftver					44.hét																																														
ÓVODA(4-6) - 0														2026.10.26 - 2026.10.30																																																								
HÉTFŐ														KEDD							SZERDA							CSÜTÖRTÖK							PÉNTEK																																			
T	Tej(7) Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Pizzás csiga*(1-7-9) Kal:132 F: 5g Zs: 6g Szh:12g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g														Tej(7) Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Fokhagymás felvágott(1) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,9g C:0,0g Margarin(7) Kal: 42 F: 0g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,2g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g Kígyóborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g														Tej(7) Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Soproni felvágott(7-6-10) Kal: 78 F: 5g Zs: 7g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g Vajás tk kenyér(7-1) Kal:158 F: 4g Zs: 4g Szh:25g So:0,8g Tzs:1,7g C:0,0g Jégcsapretek Kal: 13 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g														Kakaó(7) Kal:130 F: 8g Zs: 4g Szh:14g So:0,0g Tzs:2,7g C:7,6g Kuglóf(1-7-3) Kal:107 F: 3g Zs: 3g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g														Kenőmájás(7-6-10) Kal: 57 F: 2g Zs: 5g Szh: 0g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g Paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Szilva Kal: 33 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g													
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 268 12 12 23 0,5 3 0,0														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 363 15 15 36 1,1 7 0,0														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 386 17 17 38 0,8 7 0,0														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 237 11 7 31 0,0 3 7,6														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 225 7 6 33 1,0 0 0,0													
E	Trópusi gyümölcsleves(7) Kal:129 F: 1g Zs: 2g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Majorannás csirkemell Kal:102 F:12g Zs: 5g Szh: 0g So:0,6g Tzs:0,7g C:0,0g Rizi-bizi(9) Kal:232 F: 5g Zs: 3g Szh:44g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g Őszibarack befőtt* Kal: 19 F: 0g Zs: 0g Szh:11g 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														Tavaszi zöldségleves(9-1-3) Kal:108 F: 2g Zs: 6g Szh: 9g So:1,1g Tzs:0,7g C:0,0g Sertéssült Kal:126 F:13g Zs: 8g Szh: 0g So:1,1g Tzs:2,1g C:0,0g Kelkáposzta-főzelék(1) Kal:148 F: 6g Zs: 6g Szh:17g So:0,7g Tzs:0,6g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g														Tejfölös bableves(7-1) Kal:190 F: 8g Zs: 8g Szh:22g So:1,0g Tzs:1,7g C:0,0g Májfelfújt(7-3-1) Kal:139 F:10g Zs: 7g Szh: 7g So:1,0g Tzs:3,2g C:0,0g Burgonyapüré(7) Kal:155 F: 4g Zs: 6g Szh:18g So:0,3g Tzs:3,1g C:0,0g Cékla Kal: 16 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g														Lebbencs leves(1-3) Kal:109 F: 3g Zs: 4g Szh:14g So:0,6g Tzs:0,8g C:0,0g Pulykapörkölt Kal:147 F:11g Zs:10g Szh: 2g So:1,2g Tzs:1,2g C:0,0g Zöldborsó főzelék(9-1-7) Kal:234 F:13g Zs: 7g Szh:28g So:1,0g Tzs:1,3g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g Banán Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g														Csontleves(1-3) Kal: 53 F: 2g Zs: 0g Szh:10g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Mákos nudli(1) Kal:389 F:11g Zs:11g Szh:60g So:0,8g Tzs:2,3g C: 14g Vanília sodó(7) Kal:106 F: 2g Zs: 2g Szh:19g So:0,0g Tzs:0,9g C: 10g													
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 549 19 0 92 0,6 1 14														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 512 25 21 52 3,6 4 0,0														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 500 22 21 50 2,4 8 0,0														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 686 32 22 85 3,6 4 0,0														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 548 15 13 89 1,0 3 24													
U	Limonádé Kal: 27 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,1g Olasz felvágott(7-6-10) Kal: 69 F: 3g Zs: 6g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g Margarin(7) Kal: 42 F: 0g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,2g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g Paradicsom Kal: 9 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g														Limonádé Kal: 27 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,1g Kakaós csiga(1) Kal: 45 F: 4g Zs: 3g Szh:33g 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														Lekvár Kal: 53 F: 0g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Félbarna kenyér(1-6) Kal:129 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g Banán Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g														Limonádé Kal: 27 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,1g Harcsa pástétom (4-7-3-10) Kal: 44 F: 1g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:5,3g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g Kígyóborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g														Tej(7) Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Sajtkrém(7) Kal: 73 F: 3g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,6g C:0,0g Kifli(1-7) Kal: 85 F: 5g Zs: 8g Szh:12g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g													
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 277 7 12 33 1,2 5 6,1														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 138 5 3 56 0,0 0 6,1														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 249 6 1 56 0,8 0 0,0														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 205 6 5 32 0,9 6 6,1														Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 294 15 20 23 0,0 7 0,0													

Eteleink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !
* T.Zs = Telített zsírsav
* 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-Szulfát (12) Csillagfűrt (13) Puhatestűek (14)
Élelmezésvezető: Szűcs. István