

Dr. Enyedy Andor Ref.Ált.Iskola - Mezőcsát										Étlap										Repeta Win Szoftver										45.hét																				
ÓVODA(4-6) - 0										2026.11.02 - 2026.11.06																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Kakaó(7) Kal:130 F: 8g Zs: 4g Szh:14g So:0,0g Tzs:2,7g C:7,6g Vajas tk kenyér(7-1) Kal:158 F: 4g Zs: 4g Szh:25g So:0,8g Tzs:1,7g C:0,0g										Löncs felvágott(6) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Margarin(7) Kal: 42 F: 0g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,2g C:0,0g Félbarna kenyér(1-6) Kal:129 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g Paprika Kal: 5 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 Jégcsapretek Kal: 13 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,1g 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										Tej(7) Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Lekváros bukta(1-7-3) Kal:191 F: 5g Zs: 4g Szh:34g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g										Kávé(7) Kal:163 F: 8g Zs: 6g Szh:14g 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									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 289 13 8 39 0,8 4 7,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 227 8 9 27 0,8 2 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 200 6 7 29 1,0 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 327 11 9 44 0,4 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 295 10 14 25 1,1 3 0,0									
E	Gyümölcsleves(1) Kal:128 F: 1g Zs: 3g Szh:23g So:0,3g Tzs:2,5g C: 10g Halrudacska (4) Kal: 81 F:13g Zs: 3g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,6g C:0,0g Párolt rizs Kal:222 F: 4g Zs: 3g Szh:43g So:1,0g Tzs:0,3g C:0,0g Kapros tartármártás(3-10) Kal:104 F: 1g Zs:10g Szh: 2g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,5g Banán Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Reszelttészta leves(1-3) Kal:123 F: 2g Zs: 7g Szh:11g So:0,1g Tzs:0,8g C:0,0g Bolognai spagetti(1-3) Kal:528 F:24g Zs:14g Szh:62g So:1,5g Tzs:5,4g 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:156 F: 5g Zs: 8g Szh:16g So:1,1g Tzs:3,0g C:0,0g Párolt csirkemell Kal:123 F:15g Zs: 7g Szh: 0g So:1,1g Tzs:0,9g C:0,0g Petrezselymes burgonya Kal:192 F: 4g Zs: 6g Szh:27g So:1,1g Tzs:0,7g C:0,0g Félbarna kenyér(1-6) Kal:129 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g Szőlő Kal: 55 F: 0g Zs: 0g Szh:13g 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 Sült virsli(7-6-10) Kal:120 F:11g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:4,6g C:0,0g Paradicsomos káposzta(1) Kal:189 F: 5g Zs: 8g Szh:20g So:0,3g Tzs:1,7g C:0,0g Kenyer 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										Pulyka becsinált leves(9-1-3) Kal:208 F:14g Zs: 9g Szh:16g So:0,1g Tzs:1,2g C:0,0g Tejberizs kakaó szórattal(7) Kal:394 F:11g Zs:10g Szh:60g So:0,1g Tzs:5,1g C: 11g Banán Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 602 20 0 85 1,5 8 11										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 718 27 21 90 1,7 6 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 654 28 21 82 4,1 5 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 559 24 17 72 1,5 7 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 669 26 19 92 0,3 6 11									
U	Túrista szalámi(7-6-10) Kal: 81 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g Kenyer 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 Gyümölcs tea Kal: 26 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,1g										Körözött(7) Kal: 65 F: 4g Zs: 4g Szh: 1g So:2,1g Tzs:2,4g C:0,0g Kenyer t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g										Vaniliás tej*(7) Kal:120 F: 7g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,6g C:5,1g Csokis csiga*(1) Kal:223 F: 3g Zs:11g Szh:27g So:0,1g Tzs:8,0g C: 12g										Gyümölcs tea Kal: 26 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,1g Tonhal krém (4-7-3-10) Kal: 83 F: 4g Zs: 7g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g Diákrúd(1-7) Kal:112 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Sonka(7-6-10) Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g Vajas tk kenyér(7-1) Kal:158 F: 4g Zs: 4g Szh:25g So:0,8g Tzs:1,7g C:0,0g Kígyóúborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 241 10 7 32 1,2 3 6,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 195 9 5 26 2,8 3 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 343 10 14 38 0,1 10 17										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 226 8 9 29 0,0 2 6,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 193 9 5 26 1,2 2 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) Mogoró (5) Szójabab (6) Tej (7) Dióféle (8) Zeller (9) Mustár (10) Szezám (11) SO2-Szulfit (12) Csillagfűrt (13) Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető: Sz. Sz. István.