Kazinczy F. Ref. Ált. Iskola-Tiszaújváros, Munkácsy u.

ÁLT.I.(7-10)-A | **2026.11.16 - 2026.11.20** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **47.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Csokis tej(7)** Kal:185 F: 6g Zs: 6g Szh:24g So:0,1g Tzs:3,8g C: 15g **Tea vaj(7)** Kal: 72 F: 0g Zs: 8g Szh: 1g So:0,0g Tzs:5,2g C:0,3g **Kalacs kakaos(1-7-3)** Kal:176 F: 5g Zs: 5g Szh:33g So:0,3g Tzs:0,0g C:6,8g	**Csipketea** Kal: 84 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g **Tojásos melegszendvics(3-1)** Kal:123 F: 8g Zs: 7g Szh: 5g So:0,4g Tzs:4,2g C:0,0g	**Kakao(7)** Kal:217 F: 6g Zs: 6g Szh:31g So:0,1g Tzs:4,2g C: 23g **Sonka /-szenvics(7-6-10)** Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g **Liga margarin(7)** Kal: 62 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyer feher(1)** Kal:472 F: 3g Zs: 1g Szh:22g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g	**Citromos tea** Kal: 86 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g **Hamburger(1-6)** Kal:330 F: 6g Zs:13g Szh:33g So:1,9g Tzs:0,7g C:0,0g	**Tej(7)** Kal:124 F: 6g Zs: 6g Szh: 9g So:0,1g Tzs:3,8g C:0,0g **Delma light margarin** Kal: 35 F: 0g Zs: 5g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Korpás kenyér(1)** Kal: 93 F: 3g Zs: 0g Szh:19g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g **Jégcsapretek** Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 433 10 18 57 0,4 9 22	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 207 8 7 25 0,4 4 20	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 782 14 8 52 1,1 5 23	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 416 6 13 54 1,9 1 20	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 256 9 11 29 0,8 4 0,0
E	**Zöldborsóleves(1-7-3-9-10)** Kal:127 F: 4g Zs: 5g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,5g **Tokfozelek joghurtos(1-7)** Kal:127 F: 4g Zs: 7g Szh:15g So:0,8g Tzs:0,5g C:0,0g **Vagdaltpogacsa(3-1)** Kal:157 F: 8g Zs:12g Szh: 4g So:1,0g Tzs:1,3g C:0,0g **Narancs** Kal: 66 F: 1g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Csontleves(9-1-7-3-10)** Kal:112 F: 5g Zs: 1g Szh:20g So:0,4g Tzs:0,1g C:1,8g **Rantott halfile (4-3-1-7)** Kal:327 F:21g Zs:16g Szh:20g So:1,0g Tzs:5,2g C:0,0g **Párolt rizs** Kal:283 F: 6g Zs: 6g Szh:54g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g **Tartarmartas(3-10-7)** Kal:156 F: 1g Zs:16g Szh: 3g So:0,2g Tzs:3,8g C:1,0g	**Karfiolleves magyaros(9-1-7-3-10)** Kal:119 F: 4g Zs: 4g Szh:16g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,6g **Szatmári rakott burgonya(3-1)** Kal:454 F:28g Zs:17g Szh:40g So:1,0g Tzs:4,4g C:0,0g **Kenyer felbarna(1-7-3)** Kal:129 F: 4g Zs: 0g Szh:27g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	***Kerteszleves(9-1-3)*** Kal:143 F: 4g Zs: 5g Szh:18g So:0,9g Tzs:0,0g C:1,3g ***Bakonyi sertesragu(7-1-3-9-10)*** Kal:373 F:20g Zs:29g Szh: 6g So:0,8g Tzs:2,4g C:0,0g **Galuska(1-3)** Kal:317 F:13g Zs: 7g Szh:49g So:0,7g Tzs:1,3g C:0,0g	***Nyirsegi gombocleves(1-7-3-9-10)*** Kal:146 F: 3g Zs:10g Szh:10g So:0,9g Tzs:1,6g C:1,2g ***Makos metelt(1-3)*** Kal:501 F:15g Zs:18g Szh:68g So:0,6g Tzs:3,4g C: 10g **Kenyér t.k.(1)** Kal:227 F: 8g Zs: 1g Szh:46g So:0,1g Tzs:0,4g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 477 17 0 48 2,3 2 0,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 878 32 39 96 2,0 9 2,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 702 36 22 83 2,4 4 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 832 37 41 74 2,4 4 1,3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 874 25 29 124 1,5 5 11
U	***Sajtos párizsi (5)*** Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,1g C:0,0g ***Jégcsapretek*** Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Delma joghurtos(7)*** Kal: 43 F: 0g Zs: 5g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,2g C:0,1g ***Zsemle t.k.(1)*** Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g	***Túrókrém(7)*** Kal: 51 F: 5g Zs: 3g Szh: 1g So:0,4g Tzs:1,5g C:0,0g ***Kenyer feher(1)*** Kal:102 F: 3g Zs: 0g Szh:22g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g ***Paradicsom*** Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Kenomajas(7-6-10)*** Kal: 84 F: 3g Zs: 8g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g ***Kifli t.k(1-7)*** Kal:132 F: 4g Zs: 1g Szh:26g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g ***Uborka*** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Kockasajt(7)*** Kal: 47 F: 2g Zs: 4g Szh: 2g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g ***Vajkrem(7)*** Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g ***Kifli(1-7)*** Kal:132 F: 4g Zs: 1g Szh:26g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g	***Gyumolcsle 0,2dl*** Kal:114 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Sajtos pogacsa(7-1-3)*** Kal:486 F:16g Zs:22g Szh:58g So:0,1g Tzs: 11g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 201 5 6 31 1,0 1 0,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 160 8 3 24 0,9 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 218 7 9 26 0,8 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 257 6 13 28 0,8 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 600 16 22 64 0,1 11 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: ..... *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !*

KAZINCZY FERENC REFORMÁTUS ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS ÓVODA Tiszaújváros, Munkácsy u.