Kazinczy F. Ref. Ált. Iskola és Óvoda - Tiszaújváros

FELNŐTT 19-69-F | **2026.11.16 - 2026.11.20** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **47.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T					
g					
E	**Zöldborsóleves(9-1-7-3-10)** Kal:112 F: 6g Zs: 2g Szh:16g So:0,8g Tzs:0,2g C:0,0g **Vagdalt(1-7-3)** Kal:245 F:16g Zs:16g Szh: 5g So:1,2g Tzs:3,3g C:0,2g **Tökfőzelék kefires(7-1)** Kal:216 F: 5g Zs: 9g Szh:28g So:1,2g Tzs:1,5g C:1,7g **Narancs** Kal: 85 F: 2g Zs: 0g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Csontleves(1-7-3-9-10)** Kal:310 F: 9g Zs:13g Szh:39g So:0,8g Tzs:1,9g C:0,0g **Rántott halfilé(1-4-3)** Kal:406 F:21g Zs:20g Szh:33g So:2,0g Tzs:3,6g C:0,0g **Párolt rizs** Kal:447 F: 8g Zs:10g Szh:78g So:1,2g Tzs:0,9g C:0,0g **Tartármártás(3-10-7)** Kal:270 F: 2g Zs:26g Szh: 5g So:0,4g Tzs:8,7g C:3,7g	**Karfiolleves-zöldséges(1-3-7-9-10)** Kal:268 F: 7g Zs:14g Szh:19g So:1,4g Tzs:1,7g C:0,3g **Szatmári rakott burgonya(7-3)** Kal:441 F:24g Zs:20g Szh:31g So:2,2g Tzs:7,3g C:0,0g	***Kertészleves gazdagon(1-3-7-9-10)*** Kal:201 F: 9g Zs: 2g Szh:36g So:1,1g Tzs:0,2g C:0,0g ***Bakonyi sertéstokány(7-1)*** Kal:538 F:25g Zs:43g Szh: 8g So:1,0g Tzs: 12g C:0,0g **Galuska(1-3)** Kal:394 F:10g Zs: 7g Szh:71g So:1,0g Tzs:1,3g C:0,0g	***Nyírségi gombóleves(1-7-3-9-10)*** Kal:269 F: 6g Zs:13g Szh:30g So:0,9g Tzs:3,2g C:0,0g ***Mákostészta(1-3-11-5-8)*** Kal:581 F:16g Zs:23g Szh:75g So:2,1g Tzs:4,8g C: 15g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 657 29 0 70 3,2 5 1,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1433 40 69 155 4,4 15 3,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 709 31 34 50 3,6 9 0,3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1132 45 51 115 3,2 14 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 850 22 36 105 3,0 8 15
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: ..... *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !*

KAZINCZY FERENC REFORMÁTUS ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS ÓVODA Tiszaújváros, Munkácsy M. út 2.