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

ÓVODA(4-6) - 0 | **2026.11.16 - 2026.11.20** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **47.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Csokis tej(7)** Kal:157 F: 8g Zs: 6g Szh:20g So:0,2g Tzs:4,0g C: 10g **Teavaj(7)** Kal: 75 F: 0g Zs: 8g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,9g C:0,0g **Kakaós kalács(1-7-3)** Kal:147 F: 4g Zs: 3g Szh:27g So:0,3g Tzs:1,0g C:4,6g	**Tea csipke** Kal: 63 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g **Tojásos melegszendvics(3-1-7-6)** Kal:214 F:13g Zs: 7g Szh:21g So:0,8g Tzs:4,3g C:0,9g	**Kakaó(7)** Kal:167 F: 6g Zs: 6g Szh:22g So:0,2g Tzs:4,0g C: 13g **Toast felvágott(6)** Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,5g C:0,0g **Liga margarin** Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,6g C:0,0g **Kenyér-fehér(1)** Kal:102 F: 3g Zs: 0g Szh:20g So:0,1g Tzs:0,3g C:1,7g	**Tea - citromos** Kal: 63 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g **Hamburger(1-6)** Kal:258 F: 6g Zs: 7g Szh:34g So:1,9g Tzs:0,1g C:1,2g	**Tej(7)** Kal:140 F: 8g Zs: 7g Szh:12g So:0,3g Tzs:5,0g C:0,0g **Delma light** Kal: 18 F: 0g Zs: 2g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér-korpás(1-6)** Kal:158 F: 7g Zs: 1g Szh:30g So:0,3g Tzs:0,1g C:0,0g **Retek** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 378 11 17 47 0,5 9 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 277 13 7 36 0,8 4 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 338 13 12 42 0,8 6 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 321 6 7 49 1,9 0 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 319 15 10 42 0,7 5 0,0
E	**Zöldborsóleves(9-1-7-3-10)** Kal: 76 F: 4g Zs: 1g Szh:12g So:0,4g Tzs:0,1g C:0,0g **Vagdalt(3-1-7-9-10)** Kal:168 F:11g Zs:11g Szh: 4g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,1g **Tökfőzelék kefires(7-1)** Kal:137 F: 4g Zs: 4g Szh:20g So:0,6g Tzs:1,0g C:0,7g **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:248 F: 6g Zs:12g Szh:28g So:0,5g Tzs:1,8g C:0,0g **Rántott halfilé(1-3-4)** Kal:330 F:17g Zs:16g Szh:26g So:0,6g Tzs:2,9g C:0,0g **Párolt rizs** Kal:270 F: 5g Zs: 6g Szh:47g So:0,2g Tzs:0,6g C:0,0g **Tartármártás(3-10-7)** Kal:161 F: 1g Zs:16g Szh: 3g So:0,3g Tzs:4,4g C:2,5g	**Karfiolleves-zöldséges(1-3-7-9-10)** Kal:111 F: 3g Zs: 6g Szh:10g So:0,3g Tzs:0,6g C:0,0g **Szatmári rakott burgonya(7-3-1)** Kal:346 F:18g Zs:15g Szh:26g So:0,6g Tzs:5,6g C:0,0g	***Kertészleves gazdagon(1-3-7-9-10)*** Kal:223 F: 6g Zs:11g Szh:24g So:0,5g Tzs:1,1g C:0,0g ***Bakonyi sertéstokány(7-1)*** Kal:371 F:15g Zs:31g Szh: 5g So:0,7g Tzs:7,4g C:0,0g **Galuska(1-3)** Kal:254 F: 7g Zs: 6g Szh:42g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,0g	***Nyírségi gombócleves(1-7-9)*** Kal:116 F: 3g Zs: 5g Szh:15g So:0,6g Tzs:1,4g C:0,0g ***Mákostészta(1-3-11-5-8)*** Kal:306 F:10g Zs:10g Szh:43g So:0,6g Tzs:2,5g C:5,1g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 466 21 0 58 1,5 3 0,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1009 29 51 104 1,6 10 2,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 458 21 21 36 0,9 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 848 28 48 72 1,4 10 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 422 13 15 58 1,2 4 5,1
U	***Sajtos baromfi párizsi(7)*** Kal: 37 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,0g ***Delma - joghurtos(7)*** Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g ***Retek*** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Zsemle-t.k.(1-6)*** Kal:151 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,7g	***Túrókrém(7)*** Kal:101 F: 5g Zs: 3g Szh: 9g So:0,0g Tzs:1,7g C: 12g ***Kenyér-fehér(1)*** Kal:102 F: 3g Zs: 0g Szh:20g So:0,1g Tzs:0,3g C:1,7g ***Paradicsom*** Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Kenőmájas-sertés(6)*** Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g C:0,0g ***Kifli-t.k.(1-6)*** Kal:139 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,7g ***Uborka friss*** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Kockasajt(7)*** Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g ***Vajkrém natur(7)*** Kal: 48 F: 1g Zs: 4g Szh: 2g So:0,2g Tzs:2,8g C:0,0g ***Kifli tejes(1-7)*** Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g	***Gyümölcs nektár 50 %*** Kal: 40 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g ***Pogácsa sajtos(1-7-3)*** Kal:335 F: 7g Zs:17g Szh:36g So:0,4g Tzs:5,6g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 226 9 8 31 1,2 2 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 210 9 3 30 0,1 2 14	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 191 8 5 31 1,2 2 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 222 7 8 29 0,7 5 1,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 375 7 17 46 0,4 6 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: Zajzi Sándor *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !*

KAZINCZY FERENC REFORMÁTUS ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS ÓVODA Tiszaújváros, Munkás út 7.