

Szent Imre Kat.Gím.Két.Tan.Ny.Ált.Isk,Óvoda és AMI										Étlap																				Repeta Win Szoftver										39.hét																			
ÁLT.I.(7-10)-A										2026.09.21 - 2026.09.25																																																	
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																			
T	Tea gyümölcsös										Tej(7)										Kakaó(1-7-3-9)										Tea gyümölcsös										Gyümölcs joghurt(7)																		
	Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g										Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,2g Tzs:1,8g C:0,9g										Kal: 85 F: 5g Zs: 2g Szh:11g So:0,2g Tzs:1,4g C:4,8g										Kal: 43 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g										Kal:121 F: 5g Zs: 3g Szh:18g So:0,2g Tzs:2,1g C: 13g																		
	Párizsi - sertés(6)										Barackos turos levél(1-7-3)										Delma - multivitaminos(7)										Tepertős pogácsa(1-7-3)										Kukoricás kifli(1-7-3-5-6)																		
	Kal: 69 F: 3g Zs: 6g Szh: 1g So:0,6g Tzs:2,5g C:0,0g										Kal:250 F: 5g Zs: 4g Szh:36g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g										Kal:266 F: 7g Zs:13g Szh:30g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal: 98 F: 3g Zs: 1g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,1g																		
	Delma - joghurtos(7)																				Paprika tv																																						
E	Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g										Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:32g So:0,8g Tzs:0,1g C:2,1g										Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																																						
	Kenyér tk.(1-7-6)																				Kenyér tk.(1-7-6)																																						
	Uborka friss																				Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:32g So:0,8g Tzs:0,1g C:2,1g																																						
	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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																								
	292	8	10	43	1,5	3	12	338	11	7	45	0,2	2	1,0	267	10	6	44	1,2	2	6,9	309	7	13	40	0,0	0	10	219	8	4	31	0,2	2	13																								
U	Tárkonyos csirkeraguleves(7-1)										Reszelttészta leves(1-9-10-7-3-6)										Babgulyás(1-9-10)										Kertészleves gazdagon(1-9-10-7-3-6)										Fahéjas szilvaleves(7)																		
	Kal:241 F:16g Zs:12g Szh:16g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,2g										Kal:113 F: 2g Zs: 8g Szh: 9g So:0,2g Tzs:0,9g C:0,2g										Kal:246 F:17g Zs: 9g Szh:23g So:0,7g Tzs:2,0g C:0,3g										Kal:120 F: 2g Zs: 8g Szh:10g So:0,2g Tzs:0,9g C:0,2g										Kal:143 F: 1g Zs: 2g Szh:29g So:0,1g Tzs:1,2g C: 13g																		
	Darásmetélt(1)										Rakott karfiol(7-3-9-6)										Fánk-csokis(1-7-3)										Húsgombóc-paradicsommártás(3-1)										Rántott sajt - eka(1-7-3)																		
	Kal:486 F:11g Zs:10g Szh:86g So:0,3g Tzs:1,4g C: 20g										Kal:430 F:20g Zs:23g Szh:34g So:0,5g Tzs:6,9g C:0,2g										Kal:225 F: 7g Zs: 9g Szh:35g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:335 F:15g Zs:10g Szh:47g So:0,3g Tzs:2,2g C: 22g										Kal:346 F:22g Zs:27g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g																		
	Kenyér-húsosleveshez(1)																				Kenyér-húsosleveshez(1)										Burgonya féladag										Párolt rizs																		
g	Kal:155 F: 6g Zs: 2g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g																				Kal:155 F: 6g Zs: 2g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal: 94 F: 3g Zs: 0g Szh:20g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:359 F: 6g Zs:10g Szh:61g So:0,2g Tzs:1,1g C:0,4g																		
																															Alma																												
																															Kal: 50 F: 1g Zs: 1g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																												
g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																								
	882	33	0	132	1,3	5	20	544	22	31	43	0,7	8	0,4	625	30	20	88	1,3	2	0,3	599	20	18	89	0,7	3	23	848	29	39	91	0,3	3	13																								
	Sajtos pereg(1-7-3)										Zsemle vizes(1)										Kifli-vajas(1-7)										Kenyér tk.(1-7-6)										Moments szelet(1-7-3-5-8)																		
	Kal:239 F: 5g Zs:12g Szh:27g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:128 F: 3g Zs: 1g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:128 F: 4g Zs: 1g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:150 F: 5g Zs: 1g Szh:32g So:0,8g Tzs:0,1g C:2,1g										Kal:242 F: 4g Zs:14g Szh:25g So:0,1g Tzs:9,0g C:0,0g																		
											Kenőmájás-sertés(6)										Túrórudi(7-5-6-8)										Delma - joghurtos(7)																												
											Kal: 80 F: 3g Zs: 7g Szh: 1g So:0,5g Tzs:3,0g C:0,2g										Kal:106 F: 3g Zs: 5g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,3g C: 11g										Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g																												
											Uborka friss																				Retek																												
g	Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																														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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																								
	239	5	12	27	0,1	0	0,0	211	5	8	29	0,5	3	0,2	234	7	6	40	0,0	4	11	181	5	4	32	1,0	1	2,1	242	4	14	25	0,1	9	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)Csillagfűrt(13)Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:..... Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !